

## **Vertiefungs- und Aufbauseminar zum Zeitmanagement und zur Arbeitsorganisation für hörbeeinträchtigte Berufstätige**

Datum:	14.-17. November 2024
Anmeldeschluss:	24. Oktober 2024
Zielgruppe:	Hörbeeinträchtigte Berufstätige, welche am Seminar Zeitmanagement I teilgenommen haben
Sprachen:	Deutsche Gebärdensprache, bei Bedarf deutsche Lautsprache. Eine Konferenzanlage ist vorhanden.

### **1. Ausgangssituation:**

Ich beherrsche die Grundlagen des Zeitmanagements und kann Methoden an meinem Arbeitsplatz anwenden. Vertiefen möchten Teilnehmende dieses Seminar, um eine breitere Methodenvielfalt zu erarbeiten und an die eigenen Themen und Glaubenssätze zu kommen. Welche Impulse brauche ich in meiner Persönlichkeit, um meine Zeit besser zu organisieren und wie kann ich tatsächlich meine bestehenden Muster und erlernten Reaktionen verändern und so Zeit im Alltag gewinnen?

Nicht schnell genug zu arbeiten und Aufträge nicht effizient einteilen zu können ist noch immer ein dringlicher Kritikpunkt und somit Fokus dieses Seminars, doch soll es nun auch um die persönliche systemische Komponente gehen. Auch aufgrund des eigenen Erlebens und in der Reflexion der eigenen Hörbehinderung vorhandene Zeit sinnvoll und sinnhaft zu nutzen und Grenzen zu erkennen und zu benennen ist ebenfalls Zielsetzung des Aufbauseminars.

Das Zeitmanagement nachhaltig in den Berufsalltag auf der sachlich- fachlichen und auf der persönlich- emotionalen Ebene zu implementieren führt zu einer höheren Selbstbestimmung, Mitwirkung und Selbstwirksamkeit - in der Konsequenz zu einer Sicherung eines bedrohten Arbeitsplatzes bzw. gelungener Neuorientierung auf Basis der eigenen Werte und Grenzen.

Auch wenn die Beschreibung und Zielsetzung des Seminars den Komplex der guten Zeiteinteilung und der gelungenen Organisation von Aufgaben als Hauptfokus hat, geht es in dem Vertiefungsseminar zusätzlich um die Themen Stressvermeidung und Resilienz, wie auch gleichberechtigte Kommunikation auf Augenhöhe, als wichtige Bausteine zu einem geordneten und effizienteren Arbeitsalltag.

Erfahrungs- und Reflexionsdefizite werden durch das Aufbauseminar erneut benannt und intensiv unter Begleitung von Systemischen und therapeutischen Methoden begleitet.



Vertiefende Seminare zum Zeitmanagement für hörbeeinträchtigte Berufstätige werden genau wie das Grundlagenseminar bisher in Deutschland nicht angeboten. Die Teilnahme an allgemeinen Seminaren zum Zeitmanagement ermöglicht keine vergleichbaren Kommunikationsvoraussetzungen. Darüber fördern sie nicht den Erfahrungsaustausch unter ähnlich Betroffenen und die Auseinandersetzung mit Beeinflussungsfaktoren, die mit Hörbehinderungen in Zusammenhang stehen.

## **2. Inhaltliche Informationen zum Seminar**

### **2.1 Ziele**

In Arbeitsprozessen ein effektives Zeitmanagement vornehmen zu können erfordert die Erkenntnis der Eigenverantwortlichkeit sowie Kenntnisse zu Methoden der Umsetzung unter Berücksichtigung besonderer kommunikativer Anforderungen.

Die besondere Vertiefung und Intensivierung des Themas sichert erlerntes Wissen ab und ermöglicht Teilnehmenden ihre Methodenvielfalt zu erweitern und ihren Arbeitsablauf detailliert individuell zu bearbeiten und auf weitere Schwachstellen auszuwerten. Das vertiefende Seminar zum Thema Zeitmanagement ermöglicht eine Nach-Überprüfung der neuen Muster und gibt die Möglichkeit zur Reflexion der Veränderungen.

### **2.2 Schwerpunkte des Seminars**

- Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch in der Peergruppe
  - Sammeln von Erfahrungen zur bisherigen Anwendung von erlernten Methoden
  - Vertiefung und Präzisierung der Methoden zum Zeitmanagement
  - Erneute Auseinandersetzung mit und Zuordnung von Erschwernissen als Grundlage differenzierter Strategien
- Methodenvermittlung zum Zeitmanagement, angepasst an individuelle Arbeitsplatzsituationen und unterschiedliche Formen von Hörbehinderungen
  - Timeline-Arbeit
  - Fokussierungs- und Effizienzmethoden (Pomodoro, Twain, Gewinnserie etc.)
  - Bodenanker und Aufstellungen zu Zeitmanagement-Situationen, differenzierte Entscheidungsfindung durch therapeutische und systemische Inputs
  - Selbstreflexion zu Glaubenssätzen und transgenerationalen Denk- und Verhaltensmustern

- Einzel- und Gruppenübungen
  - Rollenspiele mit Aufzeichnungs-Sequenzen und Feedbackschleifen
  - Kleingruppenarbeiten zur Erweiterung des Methodenkoffers in gegenseitiger Anwendung
  - Präzisierung und Feinschliff der Umsetzungspläne und Implementierung der neu erlernten oder vertieften Methoden in die Arbeitspraxis

### **2.3 Methoden des Seminars**

- Interaktive Vorträge
- Einzel-, Groß- und Kleingruppenarbeit
- Rollenspiele und kollegiale Beratung
- Interventionsaufgaben in eingeteilten Tandems/Trios
- Therapeutische Interventionen

### **3 Seminarleitung**

#### **Raffael Canal**

- Systemische Paar- und Familientherapie
- Systemische Beratung (zertifiziert gem. DGSF)
- Berufliche Beratung und Coaching (zertifiziert für AVGS)

2 Gebärdensprachdolmetscher in Trainings und Rollenspielen

#### **Teilnehmergebühr\***

Preisangabe erst nach Online-Reservierung

Bei Anmeldung werden die Zimmer für die Teilnehmer im Strandhotel Duhnen automatisch reserviert. Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnehmergebühr inbegriffen. Sonderpreis für die Teilnehmer 134,50 € ja Nacht mit Frühstück und Abendessen im Strandhotel Duhnen.

**Dieses Seminar wurde vom Integrationsamt als förderungsfähig im Sinne von § 24 SchwbAV anerkannt.**

**Anmeldung Online: [www.institut4c.de](http://www.institut4c.de)**