

ZEITKOMPETENZ - VOM UMGANG MIT DER (KNAPPEN ?) ZEIT

Über den Workshop:

Sei es, dass die Zeit immer schneller zu vergehen scheint, sie uns gar „von den grauen Herren gestohlen und die Menschen um ihre Zeit betrogen werden“, (MOMO, Michael Ende, 1973), trauriger Fakt ist, dass die Dimension des Problems immer größer wird und sich auf seelische wie körperliche Gesundheit auswirkt. Ganz problematisch wird es, wenn künstlerisch und kreativ arbeitenden Menschen keine Zeit mehr bleibt, um dem nachzugehen, um das es primär bei ihrer Arbeit geht: Raum und Zeit zu haben um kreative Ideen entwickeln.

In meiner Arbeit an Akademien und Hochschulen fällt mir verstärkt das Phänomen auf, dass Studierende zu nichts mehr kommen und schon in den jungen Jahren beginnen 'auszubrennen'. Dem kann man entgegenwirken!

Inhalte des Workshops:

Im Workshop 'Zeitkompetenz'...geht es darum, Faktoren zu erkennen, die das fatale Gefühl entstehen lassen, zu wenig Zeit zu haben. Wir wollen die Zeitqualität verbessern. Es gilt, vorhandene Zeit individuell, achtsam und kompetent zu nutzen.

Zeitmanagement-Methoden zusammen mit den technischen Beschleunigungsmöglichkeiten bieten eine perfekte Falle, zu meinen, immer noch mehr machen zu können. Der entsprechende innere wie äußere Leistungsdruck verführt dazu, zu glauben, es auch zu können. Stress, Druck und Überforderung sind so konsequent vorausgeplant.

Zeitkompetenz hingegen hilft nicht dabei, noch mehr Zeit zu sparen, zu kumulieren, zu komprimieren oder sie besser zu managen, sondern aus quantitativer Zeit individuelle qualitative Zeit zu erschaffen. Hierfür ist eine aktive Mitarbeit und das Offenlegen der eigenen Zeitstrukturen Voraussetzung.

Ziel des Workshops:

Ziel des Workshops ist es, auf die individuellen Anliegen der Teilnehmer einzugehen und maßgeschneiderte Lösungen zu erarbeiten. Dazu stehen Übungen zum persönlichen Zeitempfinden, zur internen Abbildung von Zeitverläufen, zur Wahrnehmung von Eigenzeiten und Eigenrhythmen, zum sinnvollen Nein-Sagen und zu den listigen, dreisten und manchmal dummen Zeitdieben, sowie ganz einfach Re-Organisationsvorschläge auf dem Plan.

Ganz im Sinne des weisen Satzes vom Dalai Lama: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ freue ich mich auf den Workshop.

Eure Trainerin Sibylle Kurz.

Zeitplan:

3 Tage-Training: Montag, 25. Juli. bis Mittwoch 27. Juli 2011.

Tag 1 und 2 - Gruppenarbeit mit allen (maximal) 12 TN

Tag 3: Einzel- oder Kleingruppen-Coaching

Zeit:

Tag 1: 11:00 – 17:30 Uhr

Tag 2 und 3: 10:00 – 17:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Kassel

Bewerbung:

Bewerbung / Teilnahme am Workshop ist ab Hauptstudium möglich.

Bewerbung mit Motivationsschreiben, das die Situation der potentiellen Teilnehmer/in in Bezug auf Zeit bzw. Nicht-Zeit beschreibt, warum man an dem Workshop teilnehmen möchten und was man sich davon erhofft.

**Teilnahme nur für Studierende, die den gesamten Workshop mitmachen!
(Anwesenheit an allen 3 Tagen erforderlich)**

TeilnehmerInnen der KH Kassel melden sich bei: vanwesten@hfmakademie.de.
TeilnehmerInnen der anderen hFMA-Hochschulen unter office@hfmakademie.de.

Bewerbungsschluß:
ist der 01.06.2011

Über die Workshop-Leiterin:



Sibylle Kurz arbeitet als freie Pitching- und Kommunikationstrainerin und Coach für Medienunternehmen, Produzenten und Autoren. Sie lehrt an zahlreichen in- und ausländischen Filmschulen und -akademien. Neben zahlreichen Veröffentlichungen in europäischen Medienfachzeitschriften und Handbüchern ist sie Autorin der beiden Fachbücher:

- Pitch It! – Die Kunst Filmprojekte erfolgreich zu verkaufen, 2000 & 2008 (2. überarbeitete Auflage)
 - Low-Budget-Filme. Marketing und Vertrieb optimieren, 2006.
- Ein Interview mit Sibylle Kurz findet man unter: [LINK hier klicken](#)