



## **DigiMediaL – Profilbildung für Musik, Schauspiel & Bühne**

Das neue Programm von **DigiMediaL\_musik** und **M<sup>3</sup> MakeMeMatter**

### **„Meine Zeit gehört mir“ – Zeit- und Selbstmanagement**

Format:	HandsOn
Dozentin:	Marianne Trottier
Zielgruppe	Musiker*innen und Akteure der Darstellenden Künste
Datum:	Donnerstag, 20. Oktober 2016
Zeit:	14.15 – 17.30 Uhr mit Pause (180 Min.)
Ort:	UdK Berlin, Bundesallee 1-12, 10719 Berlin, Raum 340
Teilnehmerbeitrag:	20 €
Teilnehmeranzahl:	10

Für die Teilnahme am Workshop ist ein Berliner Wohnsitz notwendig.

### **Inhalt**

Zeit- und Selbstmanagement: Wir tun es alle, wir brauchen es alle, wir sind mehr oder weniger erfolgreich damit. Lohnt es Zeit zu investieren, um die eigene Zeit besser zu organisieren? Was macht Sinn und was ist Unsinn?

Fakt ist, dass wir bei uns selbst beginnen müssen, um erfolgreich zu sein. Zeit- und Selbstmanagement ist keine Standard-Technik, die man erlernt, sondern ein kreativer Reflexionsprozess, in dem wir im besten Fall erkennen können, was wir an Veränderung und Methodik brauchen, um besser, gesünder und effektiver durch unseren Lebens- und Arbeitsalltag zu kommen.

### **Agenda**

- Selbsteinschätzung: Was für ein „Arbeitstier“ bin ich? – „Die Bärenstrategie“ als Zugang zu eigenen Stärken und Schwächen im Selbst- und Zeitmanagement
- Konsequente Umsetzung, was hilft mir wirklich? Input, Austausch und Übungen zu Modellen, Strategien, Techniken → praktisches Handwerkszeug des Zeit- und Selbstmanagements
- Wie geht's weiter? „Mein Zielbild“ – Einzel- und Kleingruppenreflektion / kollegiale Beratung zum Transfer in die Praxis

### **Kursziel**

Ziel ist es herauszufinden, bzw. zumindest einen persönlichen Ansatz dafür zu finden, wie viel Struktur und Selbstmanagement ich persönlich brauche und vertragen kann, ohne mich in meinen kreativen Freiräumen zu hindern und zu blockieren. Die Teilnehmenden nehmen einen „kleinen Aktionsplan“ mit, der konkrete nächste Schritte beinhaltet, um das eigene Zeit- und Selbstmanagement effektiver zu gestalten.





### **Dozentin: Marianne Trottier**



MARIANNE TROTTIER ist Kommunikationswissenschaftlerin (MA) und Marketing-Kommunikationswirtin; seit 2003 freiberuflich als Beraterin mit systemischer Ausbildung: Einzel- und Team-Coaching für Führungskräfte, Trainings und Workshops zur Führungskräfte- und Team-Entwicklung, Kommunikationskompetenz und Gesprächsführung mit Kunden und Geschäftspartnern, Zeit-, Selbst- und Stress-Management, Problemlösungs-Kompetenz und Konfliktmanagement, Moderation von Führungskräfte-Klausuren, Begleitung und Beratung von Veränderungsprozessen in Organisationen, Gründungs- und Entwicklungs-Coaching für Selbständige.

[www.ctm-trottier.de](http://www.ctm-trottier.de)

### **Teilnehmerbeitrag**

Da die Workshops aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) durch die Senatskanzlei – Kulturelle Angelegenheiten kofinanziert werden, beträgt die Kostenbeteiligung nur 20 €.

### **Anmeldung**

bis zum 17. Oktober 2016 unter [www.digimedial.de](http://www.digimedial.de)

### **Hinweis**

Wenn Sie den gebuchten Workshop nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies bitte der Fairness halber vor Anmeldeschluss mit, damit andere Interessierte die Möglichkeit erhalten, diesen Kursplatz zu buchen. Andernfalls mahnen wir die fälligen Gebühren an.

