

Tagesseminar

Arbeitseffizienz steigern durch optimiertes Selbstmanagement

Inhalt

- **In welchem Zusammenhang stehen Selbstmanagement und Stressbewältigung?**
 - Welchen Einfluss habe ich selbst auf die Art und Weise, wie Arbeitsbelastung entsteht?
 - Zeitfresser im Alltag: Wie schaffe ich es trotzdem, den Fokus im Auge zu behalten.
- **Beanspruchung und Belastung: Wie stark ich meine Widerstandskraft?**
 - Warum unterscheidet man diese beiden Komponenten und welche Bedeutung haben sie für meine Arbeitseffizienz?
 - Welche Folgen hat eine mangelnde Balance zwischen Be- und Entlastung und welche Anregungen ergeben sich aus der neuesten wissenschaftlichen Forschung?
- **Mit welchen Strategien des Selbstmanagements steigere ich meine Arbeitseffizienz / senke ich meine Arbeitsbelastung?**
 - Was sind meine persönlichen Energiequellen und wie kann ich diese gezielt einsetzen?
 - Welche Kompetenz und welches Wissen hat mich weitergebracht und mich verschiedene Situationen meistern lassen?
 - Wie kann ich erfolgreiches aus der Vergangenheit für die Zukunft anwenden?
- **Welche Instrumente helfen mir, mein Selbstmanagement zu verbessern?**
 - Besseres Zeitmanagement durch Priorisierung meiner Aufgaben
 - Anregungen aus dem Ressourcen-Coaching

Ziel

Wie können wir im Arbeitsalltag auf der Baustelle, im Büro oder zuhause den Umgang mit belastenden Faktoren optimieren?

Wie behalten wir in Situationen, die uns "stressen", einen klaren Kopf und bleiben ruhig?

In diesem Seminar schärfen Sie die Wahrnehmung für sich selbst, Ihre Reaktionen in herausfordernden Situationen und lernen die wichtigsten Fakten zum Thema Selbstmanagement und Bewältigung von Arbeitsbelastungen kennen. Insbesondere werden durch eine Mischung aus praktischen Ansätzen und

TERMIN | ORT

Dienstag, 01.12.2026

09:00 – 16:30 Uhr

Düsseldorf

Das Tagungslokal wird mit der Teilnahmebestätigung bekanntgegeben.

KOSTEN (pro Teilnehmer*in)

bis zum **20.10.2026** mit

Frühbucherrabatt:

460,00 € netto (zzgl. 19 % MwSt.)

547,40 € brutto (inkl. 19 % MwSt.)

danach:

510,00 € netto (zzgl. 19 % MwSt.)

606,90 € brutto (inkl. 19 % MwSt.)

Der Teilnahmebeitrag beinhaltet das Mittagessen sowie Tagungsgetränke an den Seminartagen.

ANMELDESCHLUSS

17.11.2026

Später eingehende Anmeldungen werden gerne berücksichtigt, sofern Plätze frei sind.

Aktuelle Informationen zum BWI-Bau finden Sie unter www.BWI-Bau.de

[Melden Sie sich online bei der Bauakademie West an:](#)



fundierter Theorie die Inhalte so vermittelt, dass Sie sie umgehend im Alltag anwenden können.

Dieses Seminar ist für alle Fach- und Führungskräfte geeignet, die ihre eigenen Ressourcen besser kennenlernen und einsetzen möchten, um berufliche und persönliche Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Referentin

Constanze **Kleinhubbert**

M.Sc. International Management and Psychology
CK Systemisches Coaching, Meerbusch

Jahrlange Berufserfahrung in der Personalentwicklung in der Baubranche, insbesondere im Bereich TGA.

Constanze Kleinhubbert absolvierte zusätzlich eine Ausbildung zum Coach am IfAP-Institut für angewandte Psychologie in Köln. Zusammen mit Freda-Marie HARTUNG und Marie PIRSCHTAT publizierte sie: Better than its reputation? Gossip and the reasons why we and individuals with "dark" personalities talk about others. *Frontiers in Psychology*, 2019, S. 1162.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, Fach- und Führungskräfte, die im Rahmen ihrer Tätigkeit häufig unter hohem Stress und einer hohen Arbeitsbelastung stehen und dieser entgegenwirken möchten. Am Ende des Seminares sind Sie in der Lage, eigene Strategien zur Stressbewältigung und Stressprävention zu erarbeiten.

Seminarunterlagen

Die Teilnehmer*innen erhalten im Nachgang zum Seminartag umfangreiche Unterlagen im BWI-Bau-Standard sowie eine Fotodokumentation ihrer Arbeitsergebnisse.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss der Veranstaltung wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Nach Anmeldeschluss eingehende Anmeldungen werden gerne berücksichtigt, sofern die Veranstaltung durchgeführt wird und noch Plätze frei sind.

Teilnehmende:

Alle Teilnehmenden erhalten eine Liste, aus denen Vorname, Name und ggf. weitere Informationen aller Teilnehmenden hervorgehen. Rechtsgrundlage ist nach Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO das berechtigte Interesse zur Förderung des Kontakts und Austauschs der Teilnehmenden. Diese können auch gegen diese Veröffentlichung widersprechen, z. B. bei der Anmeldung oder jederzeit per E-Mail.

Rechnung:

Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Rechnung. Diese ist zahlbar innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsdatum ohne Abzug.

Verbindliche Rechnungsanschrift:

Wir behalten uns vor, im Falle einer nachträglich vom Kunden gewünschten Rechnungsumschreibung einen Kostenbeitrag von netto 15,00 € / brutto 17,85 € zu erheben.

Kosten bei Stornierung:

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, müssen wir aus Gründen der Kostendeckung bei Abmeldungen, die später als 15 Kalendertage vor Seminarbeginn schriftlich im BWI-Bau eingehen, den vollen Teilnehmerbetrag berechnen. Alternativ kann ein Ersatzteilnehmer benannt werden.

Durchführungsvorbehalt:

Muss eine Veranstaltung aus unvorhersehbaren Gründen seitens des BWI-Bau kurzfristig abgesagt werden, erfolgt eine sofortige Benachrichtigung; in diesem Fall besteht für das BWI-Bau nur die Verpflichtung zur Rückerstattung des bereits bezahlten Teilnahmebetrages.

In Ausnahmefällen behält sich das BWI-Bau den Wechsel von Referenten vor.

Haftung:

1. Wir haften in allen Fällen vertraglicher und außervertraglicher Haftung bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen auf Schadensersatz oder Ersatz vergeblicher Aufwendungen.

2. In sonstigen Fällen haften wir - soweit in Nr. 3 nicht abweichend geregelt - nur bei Verletzung einer Vertragspflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung Sie als Kunde regelmäßig vertrauen dürfen (sogenannte Kardinalpflicht), und zwar beschränkt auf den Ersatz des vorhersehbaren und typischen Schadens. In allen übrigen Fällen ist unsere Haftung vorbehaltlich der Regelung in Nr. 3 ausgeschlossen.

3. Unsere Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und nach dem Produkthaftungsgesetz bleibt von den vorstehenden Haftungsbeschränkungen und -ausschlüssen unberührt.

Streitbeilegung:

Die BWI-Bau GmbH - Institut der Bauwirtschaft wird nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle i.S.d. VSBG teilnehmen und ist auch hierzu nicht verpflichtet.

Verbindliche Anmeldung

Tagesseminar

Arbeitseffizienz steigern durch optimiertes Selbstmanagement

(Kenn-Nr. 23033226)

Dienstag, 01.12.2026, von 09:00 bis ca. 16:30 Uhr, Düsseldorf

Zur o. a. Veranstaltung melden wir zu den in der Ausschreibung genannten Konditionen an:

Name/Vorname

Position/Abteilung

Name/Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße/Postfach

Postleitzahl/Ort

Telefon (-Durchwahl)

E-Mail

Verbindliche Rechnungsanschrift*:

Ort/Datum

Unterschrift/Firmenstempel

*s. Ausschreibung "Teilnahmebedingungen"

Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung im Rahmen unserer allgemeinen Geschäftstätigkeit sowie im Kundenverhältnis gemäß EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind abrufbar unter <https://www.bwi-bau.de/datenschutz/>.

