

Pressemitteilung, 01. Februar 2010

Mit Zeit- und Selbstmanagement gegen Stress und Burnout

Lustlos, müde und erschöpft? Nicht nur für den Einzelnen ist der Schaden, den die ständige Überlastung im Berufsleben verursacht, groß. Auch die Zahlen für die Volkswirtschaft sind alarmierend. Vorsichtige Schätzungen sprechen von sechs Milliarden Euro. Abhilfe versprechen die unzähligen Angebote zum Thema Zeitmanagement. Die Ergebnisse sind ernüchternd. Neue Wege geht die FCT Akademie für innovatives Lernen: Durch die Verbindung eines traditionellen Seminars mit individueller Vorbereitung, der Erarbeitung eines persönlichen Umsetzungsplans, der Kombination mehrerer Lernformen und umfassender Nachbetreuung werden nachhaltige Erfolge sichergestellt. Das nächste Seminar findet am 23./24. Februar in München statt.

Eppingen, 01. Februar 2010. Stressfaktor Nummer eins in Deutschland ist der Job: in einer bundesweit durchgeführten Forsa-Umfrage gab jeder zweite der Befragten an, unter Zeitdruck im Beruf zu leiden. „Das Leben entschleunigen“, so der Wunsch vieler Menschen für ihre Zukunft. Das es nur wenige schaffen, diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen, zeigt die Tatsache, dass Experten inzwischen von bundesweit etwa neun Millionen Menschen sprechen, die unter einem Burnout-Syndrom leiden. Sie fühlen sich abgespannt und erschöpft. Immer mehr Arbeit wird auf immer weniger Schultern verteilt. Die daraus resultierende Überlastung hat nicht nur für den privaten Bereich negative Auswirkungen. Vorsichtige Schätzungen gehen von einem finanziellen Verlust von mehr als sechs Milliarden Euro pro Jahr für die Volkswirtschaft aus.

Methoden zum Zeitmanagement und der effektiven Arbeitsorganisation könnten Abhilfe schaffen. Es ist ein boomender, aber leider auch unübersichtlicher Markt, der sich Interessierten da auftut. Spricht man mit Teilnehmern derartiger Lehrgänge, kommt rasch Ernüchterung auf. „Ach, dass hat mir leider gar nicht viel gebracht“, erklärt Nina Keiser frustriert. Und auch andere beklagen, dass dauerhafte Verbesserungen im Zeitverhalten ausblieben. Nur sehr wenig bis gar nichts wird nachhaltig umgesetzt. Beim notwendigen Prozess der Veränderung des eigenen Verhaltens sind die Teilnehmer auf sich allein gestellt. Die erlernten Methoden sind zu wenig an die individuellen Herausforderungen angepasst, um daraus echten Nutzen zu ziehen. Wie erkenne ich aber ein wirklich gutes Angebot? Neueste Untersuchungen der Stiftung Warentest orientierten sich besonders an der individuellen Ausrichtung der Angebote. „Ein guter Ansatz“ findet Konrad Fassnacht, Geschäftsführer der FCT Akademie, die diese Vorgehensweise konsequent verfolgt.

Auf der Grundlage des Workinar®-Konzepts von Fassnacht Consulting & Training hat die FCT Akademie das Seminar „Zeitmanagement, Selbstmanagement und effiziente Arbeitsorganisation“ entwickelt. Ziel ist es, neben der Vermittlung von Methodenwissen auch die Umsetzung und die damit verbundene nachhaltige Veränderung des Verhaltens sicherzustellen. Nur so können die Potentiale des Zeitmanagements freigesetzt werden, um Zeit für das Wichtige zu finden, die Freizeit besser zu genießen und Kraft für den beruflichen Alltag zu sammeln. Um dies zu erreichen, besteht die Weiterbildungsveranstaltung der FCT Akademie aus fünf Bausteinen:

1. Der Seminarleiter nimmt ein bis zwei Wochen vor dem Seminar Kontakt zu den Teilnehmern auf und bespricht deren konkrete Anforderungen. Das Seminar wird auf dieser Basis an die jeweilige Teilnehmergruppe angepasst.
2. Im Seminar erarbeiten die Teilnehmer konkrete individuelle Maßnahmen, um die drei größten Herausforderungen in ihrem Zeit- und Arbeitsverhalten zu verbessern. Sie verpflichten sich, diese Maßnahmen zügig umzusetzen.
3. Zur Verbesserung der Lernergebnisse und als Hilfe zur Umsetzung erhalten die Teilnehmer neben den Seminarunterlagen didaktisch aufbereitet Lernskripte aus dem Bereich Fernlernen sowie Hinweise, wo sie die für sie relevanten Inhalte finden.
4. Um den Veränderungsprozess und die Umsetzung des Erlernten zu begleiten, haben die Teilnehmer nach dem Seminar jederzeit die Möglichkeit, den Seminarleiter per E-Mail oder Telefon zu kontaktieren. Virtuelles Treffen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern ermöglicht ein eigens eingerichtetes Diskussionsforum.
5. Sechs Wochen nach dem Seminar findet eine Nachbesprechung im virtuellen Klassenzimmer statt, um sich über den Stand der Umsetzung auszutauschen. Der Seminarleiter gibt darin praktische Tipps, um weitere Verbesserungen zu erzielen.

Durch die individuelle Betreuung im Veränderungsprozess sowie die Vielfalt der eingesetzten Methoden und Medien sichert die FCT Akademie einen deutlich größeren Lernerfolg als bei traditionellen Seminaren.

Details zu dem Workinar® „Zeitmanagement, Selbstmanagement und effiziente Arbeitsorganisation“ der FCT Akademie finden Sie unter

<http://www.fct-akademie.com/campus/workinare/veranstaltungsuebersicht/>

Weitere Informationen und Pressekontakt:

FCT Akademie für innovatives Lernen GmbH
Konrad Fassnacht, Geschäftsführer

Görlitzer Str. 24
75031 Eppingen
Fon +49-(0)7262 6100-10
Fax +49-(0)7262 6100-14

Email: presse@fct-akademie.com

Web: www.fct-akademie.com

FCT Akademie auf der Bildungsmesse didacta 2010 in Köln und der Fachmesse Personal 2010 in Stuttgart

Weiterführende Informationen erhalten Interessierte auf der didacta 2010 vom 16. bis 20. März 2010 in der Messe Köln. Konrad Fassnacht und andere renommierte Sprecher aus Wirtschaft, Hochschule und Wissenschaft zeigen auf der Bildungsmesse die Zukunft des Lernens und stellen Best-Practice-Beispiele vor.

Vom 27.-28. April 2010 öffnet dann die Personal 2010, die 11. Fachmesse für Personalmanagement in Stuttgart, ihre Pforten. Gemeinsam mit der tele-akademie der Hochschule Furtwangen präsentiert sich die FCT Akademie dort mit einem Stand.

Learning That Works - Über die FCT Akademie

Die FCT Akademie für innovatives Lernen GmbH wurde im März 2009 gegründet. Sie hat ihren Sitz in Eppingen und kooperiert mit zahlreichen Partnerorganisationen im In- und Ausland wie der tele-akademie der Hochschule Furtwangen und dem Haus der Technik in Essen.

Unsere Lehrgänge der FCT Akademie werden zum Teil über das Internet durchgeführt. So haben Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer ein hohes Maß an örtlicher und zeitlicher Unabhängigkeit. Präsenzworkshops und Workinare finden in Berlin, Hamburg, Hannover, Köln, Frankfurt, Heidelberg, Stuttgart, München, Wien und Zürich oder auch in Räumen unserer Kunden statt.

Die Geschäftsführer, Mitarbeiter und Partner der FCT Akademie sind erfahrene Experten für die Weiterbildung auf Distanz. Damit das so bleibt, legen wir größten Wert auf die eigene Weiterbildung.

Bei uns lernen Sie in räumlich verteilten, virtuellen und auch internationalen Lernteams. Sie profitieren von einem ausgewogenen Mix an Lernmedien - vom Lernheft bis zum virtuellen Echtzeitklassenzimmer. Während des gesamten Lernprozesses werden Sie von qualifizierten Online-Tutoren unterstützt und betreut.