

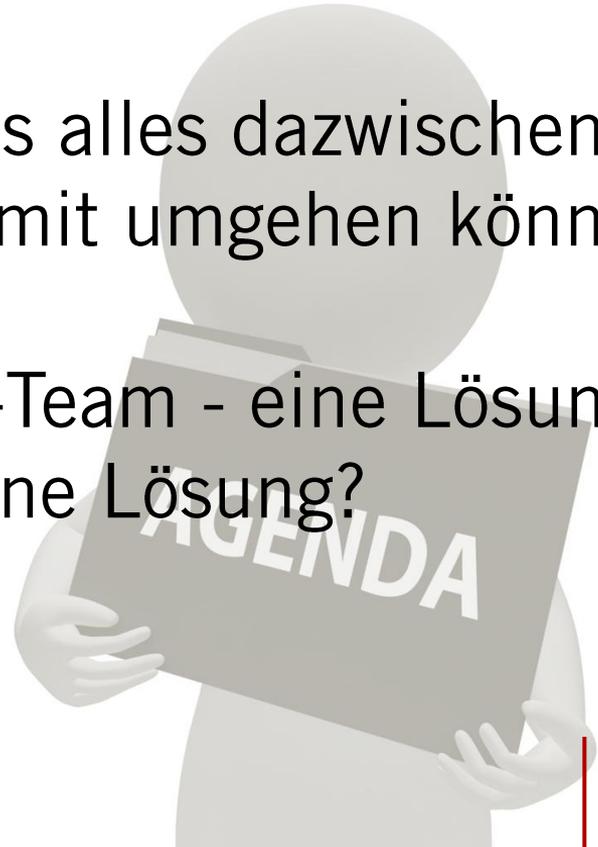
Herzlich Willkommen

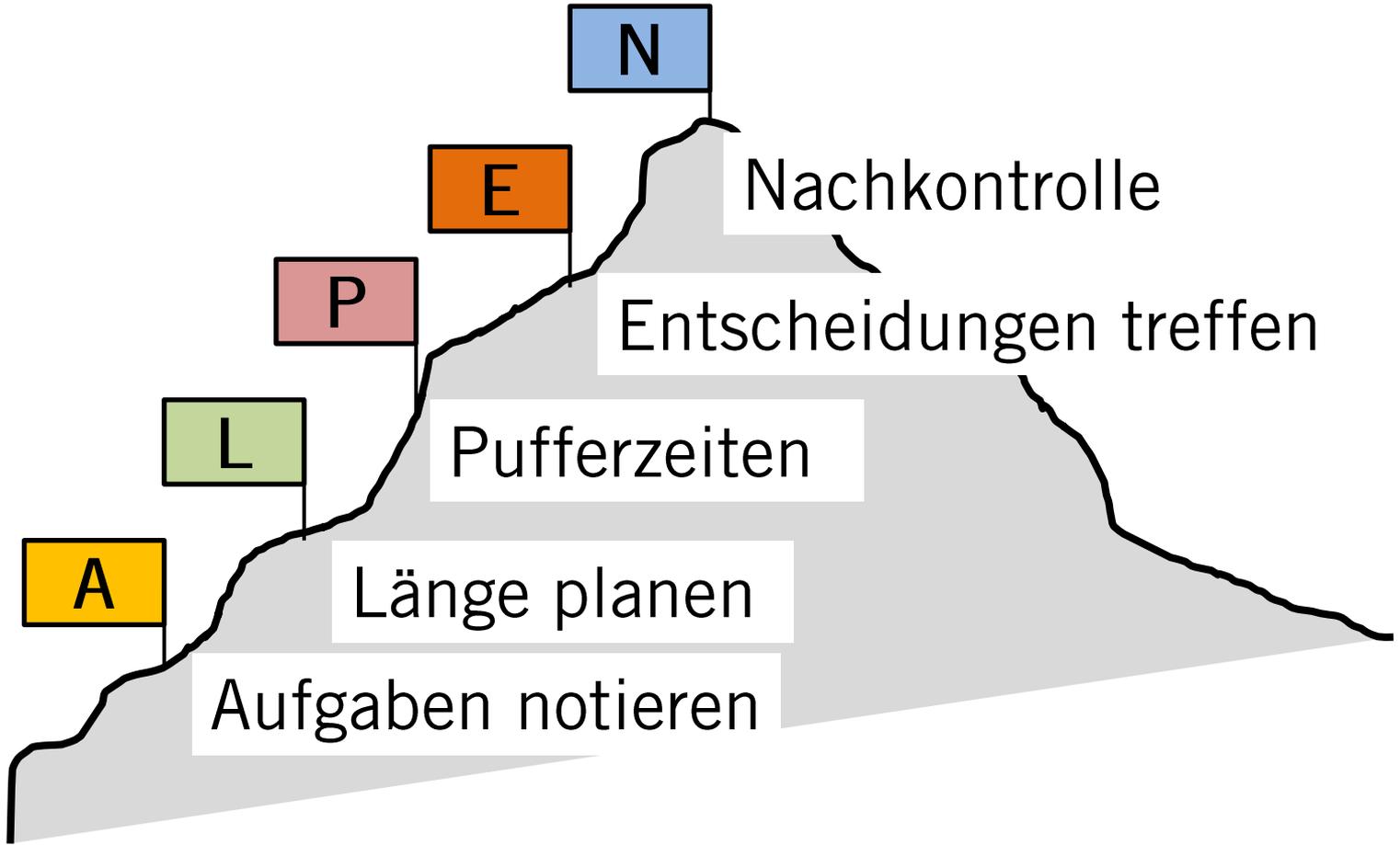
**“Zeitmanagement und Stress-
Resistenz im IT-Team“**

Referentin: Manuela Stamm

Agenda

- Planung vs. Alltag - was alles dazwischen kommt und wie wir damit umgehen können
- Stress-Resistenz im IT-Team - eine Lösung für alle oder alle für eine Lösung?





- Planung vs. Alltag
- ✓ Nutzen Sie **einen** Kalender für Ihre Planung
- ✓ Planen Sie vom Großen ins Kleine
- ✓ Bleiben Sie realistisch
- ✓ Überprüfen Sie Ihre innere Haltung

- Stress-Resistenz im IT-Team

Eine Lösung für alle oder alle für eine Lösung?

Genau

- hilft, wo immer es geht
- kann schlecht „Nein“ sagen
- Meinung ändern ist wichtig
- kennt die Anwender
- die Seele der Abteilung

- 120% Genauigkeit
- strikt regelkonform
- arbeitet sehr genau
- erkennt Fehler
- mag Beständigkeit

Kümmerner

- denkt groß
- innovativ
- mag keine Detailarbeit
- begeisterungsfähig
- liebt die Abwechslung

Tüftler

- der Spezialist
- verfängt sich in Genialität
- arbeitet gerne allein
- findet schwer ein Ende
- wird oft nicht verstanden

Künstler

Fazit

- Planung stärkt das Agieren und minimiert das Reagieren
- Mit Disziplin zu einer besseren Übersicht und weniger Stress
- Eigenen Anspruch erkennen und überprüfen
- Stärken des Teams nutzen