

069/2025: Stress- und Zeitmanagement - Balance finden zwischen Beruf und Familie



Zielgruppe

Fachkräfte in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

ReferentInnen

Ulrike Wulff, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Kauffrau (FH)

Termine

25.03.2025

Leitung / Organisation

Simone Kühn / Birgit Willsch

Kursgebühren

195 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

150 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Im Kurs reflektieren die Teilnehmerinnen ihre eigenen Bedürfnisse hinsichtlich ihres Engagements. Eine individuelle Betrachtung des Themas Stress sowie die Einschätzung der eigenen inneren Antriebe führt zum Erkennen möglicher hilfreicher Strategien im Umgang mit den eigenen Ressourcen. Hilfreiche Tipps im alltäglichen Spannungsfeld Beruf und Familie runden den Kurs ab.

Schwerpunkte

- Reflexion: Erkennen der eigenen Ziele und Wünsche hinsichtlich der Präsenz in Beruf und Familie
- Erkennen der eigenen Stressoren und Glaubenssätze
- Hintergrundinformationen zum Thema Stress
- Hilfreiche Handlungsstrategien im Alltag kennenlernen und austauschen

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Die Veranstaltung hat den Charakter eines Workshops, was bedeutet, dass sie interaktiv und praxisorientiert gestaltet ist. Dabei arbeiten die Teilnehmenden in einem Stuhlkreis, was eine offene und gleichberechtigte Kommunikation fördert. Diese Anordnung ermöglicht es allen, sich direkt zu sehen und aktiv in den Austausch einzubringen, wodurch eine kooperative und gemeinschaftliche Lernatmosphäre entsteht.