TERMINE
25.11.2026

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
BBW-Leipzig-Gruppe
Tagungsräume
Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

ZIELGRUPPE
Leitende, Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

REFERENTINNEN
Dr. Stephan Hackel
Dipl.-Psych., Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologe

ANSPRECHPARTNER/IN
Simone Kühn
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
150,00 Euro für Mitglieder
195,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Mit gutem Selbstmanagement durch den (Arbeits-)Tag - kompakt

Arbeits- und Informationsdichte und der Druck im Arbeits- und Privatleben haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen; ebenso die Anzahl psychischer Fehlbeanspruchungen. Daher gewinnen neben der Verhältnis- auch die individuelle Verhaltensprävention und Stärkung eigener Ressourcen immer mehr an Bedeutung.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden erhalten Tipps, Methoden und den Raum der Selbstreflexion, um souverän den Umgang mit persönlichen Aufgaben, der eigenen Arbeitszeit und möglichem Stress zu meistern.

Ausgehend von der Analyse des eigenen Arbeits- und Erlebensstils, kann das persönliche Management positiv verändert werden, so dass auch in belastungsreichen Zeiten die Aufgaben erfolgreich und mit psychischer und physischer Gesundheit bewältigt werden können.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Grundlagen des Selbstmanagements
- Prioritäten setzen und Umgang mit Prioritäten-Delta
- optimaler Umgang mit den (Arbeits-) Anforderungen
- Umgang mit Druck und negativen Emotionen
- Aufrechterhalten der Leistungsfähigkeit und der Konzentration
- Möglichkeiten zum Umschalten am Ende des Arbeitstages
- Selbstentlastung durch angemessene Leistungsabgrenzung
- Merkmale von Stress und seine Individualität
- Handlungsrichtungen bei Stress
- alltagstaugliche Bewältigungs-, Entspannungsmethoden

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›