TERMINE
14.09.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen, Leitende und Interessierte

REFERENTINNEN
Marie Erkel
B.Sc. Psychologie, Life Coach, psychische Gesundheit, Work Life Balance

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

KOSTEN
140,00 Euro für Mitglieder
185,00 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

Gut geplant ist gut gelebt oder mehr Zeit fürs Wichtige - Zeitmanagement für mehr Klarheit und Fokus im Arbeitsalltag

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Um unsere Arbeits- und letztendlich auch Lebenszeit aktiv zu gestalten sowie Zeitfresser und Störfaktoren zu verringern, bedarf es eines guten Zeit- und Selbstmanagements. Mit passenden Hilfsmitteln und Methoden kann eine Zeitersparnis erreicht und das Selbstmanagement verbessert werden. Wer die entsprechenden Prinzipien einmal beherrscht, kann sie in allen Lebensbereichen einsetzen und diese aktiv gestalten, statt lediglich auf Gegebenheiten von außen zu reagieren.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden werden befähigt, ihre individuellen Zeitfresser und Störfaktoren zu erkennen. Sie erfahren, wie wertvoll eine aktive Zeitgestaltung ist und erhalten Tipps zu wertvollen Hilfsmitteln. Des Weiteren werden sie in der Lage sein, ihr Zeit- und Selbstmanagement aus eigener Kraft zu verbessern, um so zufriedener im Arbeits- und Privatleben zu agieren.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Stress wirklich verstehen: Ursachen erkennen, Auswirkungen einordnen und persönliche Stressmuster bewusst wahrnehmen
- Humor als hilfreiche Ressource im Arbeitsalltag entdecken
- Den eigenen Umgang mit Belastungen reflektieren und neue Perspektiven entwickeln
- Bewusst mit Zeit, Energie und eigenen Grenzen umgehen
- In schwierigen Situationen ruhig und konstruktiv reagieren

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›