

Wie kriege ich meinen Berufsalltag geregelt?

Selbstmanagement-Training

Strömen auf Sie auch jeden Tag viele unterschiedliche Aufgaben und Themen am Arbeitsplatz ein? Werden Sie auch ständig bei Ihrer Arbeit unterbrochen, fehlt Ihnen der Überblick und Sie finden nicht die Zeit für Ihre wichtigen Aufgaben und Ziele? Oder werden Sie täglich mit steigender Arbeitsmenge, Zeitdruck und hohen Leistungsansprüchen konfrontiert?

Die Erwartungen und Interessen von Kolleg:innen, Vorgesetzten, Klient:innen und Kund:innen, all das unter einen Hut zu bringen, ist oft nicht ganz so einfach.

Um diese Herausforderungen bewältigen zu können, bedarf es Kenntnisse im Zeit- und Selbstmanagement, eine Reflexion der beruflichen Alltagssituationen und Tools, die Sie dabei unterstützen, Ihre Aufgaben und Termine zu strukturieren. Genau das wollen wir im Training erreichen. Wir erarbeiten unterschiedliche Strategien und Techniken, damit Sie sich Freiräume schaffen und den Fokus auf die wesentlichen Dinge legen können. Im Training werden Sie neue Methoden kennenlernen und sich selbst reflektieren, um Ihren Berufsalltag effektiver gestalten und Ihre innere Motivation zu stärken.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte in der Sozialen Arbeit, im Bildungs- und Gesundheitswesen

Inhalte:

- ▶ Persönliche Standortbestimmung
- ▶ Zeit- und Selbstmanagement-Techniken
- ▶ Aufgaben- und Planungsmanagement
- ▶ Ziele und Prioritäten setzen
- ▶ Umgang mit stressigen Situationen

Arbeitsformen: Wechsel von fachlichem Input und Reflexionsarbeit, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussionen im Plenum

Referentin:	Ines Irion-Bail, Dipl.-Kauffrau, Managementtrainerin und -beraterin, Trainerin Stressmanagement, Systemischer Coach (DBVC), Mainz
Termin:	26.03.-28.03.2025
Seminargebühr:	395,00 €
Anmeldeschluss:	05.02.2025
Tagungsort:	Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz

Kosten im Tagungshaus

Die nachfolgenden Preise beziehen sich auf das Jahr 2024. Der Erbacher Hof behält sich vor, die Preise im Jahr 2025 anzuheben.

Sobald uns die aktuellen Preise vorliegen, werden wir diese auf unserer Website veröffentlichen.

Obligatorische Tagungspauschale:	18,00 €/Tag (für Getränke, Snacks, Obst, Kuchen)
Verpflegung und Übernachtung bei Bedarf und Verfügbarkeit:	<ul style="list-style-type: none">• 19,50 € pro Mittagessen; 16,00 € pro Abendessen• 82,00 € für eine Übernachtung mit Frühstück

Informationen zu den Stornobedingungen finden Sie auf unserer Website:

<https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/geschaeftsbedingungen>