

Selbstmanagement: effektiv, effizient, entspannt

Zeit im Blick, Job im Griff? Wirksam werden mit Maß und Methoden

Fortbildung

Inhalt

Die Zeit verfließt und lässt sich beim besten Willen nicht managen. Wir können jedoch sowohl unsere Arbeitszeit als auch Lebenszeit Sinn-voll nutzen, sie lebenswert gestalten - und genießen.

Selbstmanagement ist sowohl Haltung als auch fortwährende Übung. Konsequenter angewendet führt das allmählich zu...

- gewachsenem Selbst-Bewusstsein: durch klareres Wahrnehmen der eigenen Prioritäten, Entscheidungen und Arbeitsweise,
- entspannterer Leistung: durch entschiedeneres Umgehen von Energie-Löchern, häufigeres Aufladen an Energie-Boostern sowie konsequenteres Arbeiten im Bereich der eigenen Stärken und
- mehr Gelassenheit: durch bescheidenere Akzeptanz gesunder Grenzen.

Ziel des Seminars ist es, die bisherigen Gewohnheiten zu überprüfen und sie ggf. zu verändern - mit Hilfe prägnanter Inputs, viel Abstand zum Arbeitsalltag und kollegialer Reflexion mit Kolleg*inn*en.

Nutzen

- Arbeitsauftrag und Arbeitszeit: Mission und Zeit-Budgets
- Stärken stärken: Ressourcenorientiert Arbeiten - und -Abgeben
- der Arbeit und dem Leben Sinn und Richtung geben: Vision, Motivation und Horizonte
- Kopf frei: Effektives Listen- und Ablagen-Management
- Work-Life-Balance: Lebensenergie regenerieren und investieren
- "Nein, danke": Abgrenzen und Konzentrieren
- "Ja, bitte": Macht guter Gewohnheiten

Zeitraumen / Programm

Tag 1: 10:00 - 12:30 Uhr inkl. Kaffee

- Einstieg, Orientierung, Motivation
- Arbeitsauftrag und Arbeitszeit: Mission und Zeit-Budgets

Tag 1: 14:00 - ca. 18:00 Uhr inkl. Kaffee und Kuchen

- Stärken stärken: Ressourcenorientiert Arbeiten - und -Abgeben
- der Arbeit und dem Leben Sinn und Richtung geben: Vision, Motivation und Horizonte

Tag 2: 09:00 - 12:30 Uhr inkl. Kaffee

- Kopf frei: Effektives Listen- und Ablagen-Management
- Work-Life-Balance: Lebensenergie regenerieren und investieren

Tag 2: 13:30 - ca. 16:00 Uhr inkl. Kaffee und Kuchen

- "Nein, danke": Abgrenzen und Konzentrieren
- "Ja, bitte": Macht guter Gewohnheiten
- Ausblick und Abschluss

Methoden

Kompakte Inputs, anschauliche Demos, aktivierende Arbeit in Kleingruppen, kollegialer Austausch, Diskussion und Reflexion im Plenum

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent

David Kremer
Dipl.-Pädagoge



Auskunft zu Inhalten

David Kremer

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Bildungszentrum

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=41909>

Veranstaltungsnummer

21-0603-205-0049-0001

Datum

15.11.2021 - 16.11.2021

Anmeldeschluss

25.10.2021

Ort

LWL-Bildungszentrum
Jugendhof Vlotho
Oeynhausener Str. 1
32602 Vlotho
Tel.: 05733 923-0
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Fachkräfte und
Führungskräfte in Kita und
Jugendhilfe

Teilnehmendenzahl

16

Kosten

170,00 € Teilnahmeentgelt
67,00 € Verpflegung
42,00 € Übernachtung EZ
27,00 € Übernachtung DZ
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**



E-Mail: david.kremer@lwl.org
Telefon: 05733 923-327

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Nicole Wehage
E-Mail: nicole.wehage@lwl.org
Telefon: 05733 923-314

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen.

www.lwl-bildung.de