



## Zeitmanagement und Resilienz für Führungskräfte

Termine: 26.02. und 22.03.2018

### Kurzprofil

Als Führungskraft müssen Sie darauf achten, dass Sie Ihre Leistungskraft dauerhaft erhalten und sich dabei nicht ausbeuten. Dazu gehören das (zu entwickelnde) Gespür für die eigene Leistungsfähigkeit sowie die Fähigkeit zum individuellen Stressabbau. Wer andere führen will, muss zunächst einmal sich selber führen! Sonst bleibt für die anderen weder Zeit noch Raum. Zeitmanagement umfasst die Selbstorganisation und die Verwendung entsprechender Methoden.

In dem 2-tägigen Seminar setzen Sie sich mit den Themen Stress, Belastungsgrenzen in der Arbeit und dem Ausbau von Resilienz zur Stärkung im (Berufs-)Alltag auseinander. Sie beleuchten Ihre eigene Führungsrolle und erarbeiten für Sie passende Methoden des Zeitmanagements sowie Strategien zur Selbstorganisation.

### Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 298 € (+ MwSt. = 354,62 €) inklusive umfangreicher Kursmaterialien, Getränke, Snacks und Obst.

### Referentin

**Melanie Hartung:** Diplom-Sozialpädagogin. Master- und Lehrcoach (DGfC). Psychologische Beraterin (VfP).

**Dieses Seminar ist ein Wahlmodul des 3-teiligen Zertifikatskurses: „Erfolgreich und kompetent führen“**

### Ziele der Weiterbildung

- Sie kennen die Methoden des klassischen und des flexiblen Zeitmanagements. Sie haben Ihre „Zeitdiebe“ enttarnt und haben sich mit den für Sie passenden Strategien und Vorgehensweisen zielführend auseinandergesetzt.
- Auf der Grundlage der eigenen Standortbestimmung als Leitung in einem komplexen Handlungsfeld haben Sie Ihre eigene Belastungssituation beleuchtet und Strategien zum Umgang mit Belastungssituationen kennengelernt.
- Sie haben sich mit wissenschaftlichen Aspekten zur Resilienz und Resilienz-faktoren auseinandergesetzt und einen Bezug zu Ihrer individuellen Konstitution erfasst, so dass Sie ab sofort hier ansetzen können.

### Inhalte der Weiterbildung

- Analyse der persönlichen Situation
- Methoden im Zeitmanagement
- „Gesundes“ Führungsverhalten
- Persönliche Belastungsgrenzen und Stressoren identifizieren
- Resilienzforschung
- Ausbau von Resilienz - Anwendung stärkender Methoden, Resilienz fördernde Zeitgestaltung

### Formale und inhaltliche Rahmenbedingungen

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 10 begrenzt. Nach der Teilnahme an beiden Seminartagen wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt.

### Termine und Veranstaltungsort

Mo. 26.02.2018 und Do. 22.03.2018  
9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Räume der Erneuerung® - Coaching, Beratung & Fortbildung, Kirchgasse 7, 53347 Alfter bei Bonn.

# Anmeldeformular

Ich melde mich hiermit verbindlich zu folgendem Seminar an:

---

Ich melde mich hiermit verbindlich zum 3-teiligen Zertifikatskurs an.

(Bitte per Post an: Räume der Erneuerung, Melanie Hartung, Kirchgasse 7, 53347 Alfter oder eingescannt per E-Mail an: kontakt@raeume-der-erneuerung.de oder per Fax an: 0228- 286285659)

---

Nachname

---

Vorname

---

Straße

---

PLZ, Wohnort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Arbeitgeber (Name/Adresse)

Die Rechnung soll gesendet werden an:  mich  den Arbeitgeber

Ich verfüge über folgende/s abgeschlossene/s Berufsausbildung / Studium:

---

Ich bringe folgende Vorkenntnisse mit:

---

---

Die AGB habe ich gelesen und erkenne diese an.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift



Räume der Erneuerung®  
Coaching, Beratung & Fortbildung

Kirchgasse 7, 53347 Alfter (bei Bonn)  
Tel.: +49 (0) 228 286 285 650  
+49 (0) 152 097 542 64  
Fax: +49 (0) 228 286 285 659  
E-Mail: kontakt@raeume-der-erneuerung.de  
www.raeume-der-erneuerung.de