



Zeitmanagement und Resilienz für Führungskräfte

Termine: 26.02. & 22.03.2018
oder 29.11. & 07.12.2018

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.

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

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). Langjährige Fach- und Organisationsberatung in der Kinder- und Jugendhilfe.

Ziele

- 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

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

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 10 begrenzt.

Termine und Veranstaltungsort

Mo. 26.02.2018 & Do. 22.03.2018
oder Do. 29.11.2018 & Fr. 07.12.2018
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: Adresse und Ansprechpartner

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