



Resilienz und Zeitmanagement für Führungskräfte

Termine: 06.06. und 04.07.2019

Kurzprofil

Als Führungskraft ist es wichtig darauf achten, dass Sie Ihre Leistungskraft dauerhaft erhalten und sich dabei nicht ausbeuten. Dazu gehören das Gespür für die eigene Leistungsfähigkeit, die Fähigkeit zum individuellen Stressabbau sowie der Ausbau von Resilienz. Zeitmanagement beinhaltet die zielorientierte Anwendung bewährter Methoden zur Optimierung der Selbstorganisation und sinnvollen Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit.

In dem 2-tägigen Seminar beleuchten Sie Ihre eigene Führungsrolle und erfahren Strategien zur Selbstorganisation und Methoden des Zeitmanagements. Sie setzen sich mit den Themen Stress und Belastungsgrenzen in der Arbeit konstruktiv auseinander und erhalten stärkende Impulse zum Ausbau Ihrer Resilienz.

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

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 385 € (netto 311,85 €) inklusive umfangreicher Kursmaterialien, einer Mittagsverpflegung, Getränke, Snacks und Obst.

Referentin

Melanie Hartung: Diplom-Sozialpädagogin. Zertifizierter Master- und Lehrcoach (DGfC). Psychologische Beraterin (VfP). Langjährige Fach- und Organisationsberatung in der Jugendhilfe.

Ziele

- Auf der Grundlage der eigenen Standortbestimmung als Leitung in einem komplexen Handlungsfeld haben Sie Ihre individuelle Situation beleuchtet und Strategien zum Umgang mit Belastungs- und Beanspruchungssituationen kennengelernt.
- Sie kennen die Methoden des klassischen und des flexiblen Zeitmanagements. Sie haben Ihre „Zeitdiebe“ enttarnt und haben sich mit den für Sie passenden Strategien zur Umsetzung zielführend beschäftigt.
- Sie haben sich mit wissenschaftlichen Aspekten zur Resilienz und stärken den Resilienzfaktoren 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
- Belastung und Beanspruchung, Identifikation von Stressoren
- Resilienzforschung
- Ausbau von Resilienz - Anwendung stärkender Methoden, Resilienz fördernde Zeitgestaltung

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 6 begrenzt.

Termine und Veranstaltungsort

Do. 06.06. und Do. 04.07.2019
9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

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

Anmeldeformular

Ich melde mich / uns hiermit verbindlich zur Weiterbildung / zu folgenden Seminaren an:

Wir wünschen Informationen zu Inhouse-Veranstaltungen oder Beratungsangeboten:

(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: 0228-286 285 659)

<hr/> Vorname	<hr/> Nachname
<hr/> Straße	<hr/> PLZ, Wohnort
<hr/> Telefon	<hr/> E-Mail
<hr/> Arbeitgeber	

Die Rechnung soll gesendet werden an: mich den Arbeitgeber

Adresse und Ansprechpartner für Rechnungszustellung:

Die AGB samt Datenschutzerklärung habe ich gelesen und erkenne diese an

<hr/> Ort, Datum	<hr/> Unterschrift
---------------------	-----------------------



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