



## Resilienz und Zeitmanagement für Führungskräfte

Termine: 30.04. und 25.06.2020

### Kurzprofil

Als Führungskraft ist es wichtig darauf achten, dass Sie Ihre Leistungskraft dauerhaft erhalten und gesund bleiben. 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 zu Ihnen passenden 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.

### Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 385 € inklusive umfangreicher Kursmaterialien, einer Mittagsverpflegung, Getränken, Snacks und Obst.

### Referentin

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

### 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 stärkenden 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 und Salutogenese
- Ausbau von Resilienz - Anwendung stärkeender Methoden, Resilienz fördernde Zeitgestaltung

### Termine und Veranstaltungsort

Do. 30.04. und Do. 25.06.2020  
9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

53347 Alfter bei Bonn

# Anmeldeformular

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

---

---

Vorname

Nachname

---

Straße

PLZ, Ort

---

Telefon

E-Mail

---

Arbeitgeber

Einfach per Post an: Räume der Erneuerung, Frau Hartung, Kirchgasse 7, 53347 Alfter. Eingesannt per E-Mail an: [kontakt@raeume-der-erneuerung.de](mailto:kontakt@raeume-der-erneuerung.de), per Fax an: 0228-286 285 659 oder über das [Online-Anmeldeformular](#) auf unserer Homepage.

Die Rechnung soll gesendet werden an:  mich  den Arbeitgeber

Adresse und Ansprechpartner für die Rechnungszustellung:

---

---

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter:

<https://www.raeume-der-erneuerung.de/agb>

Ihre Daten werden nur zur internen Bearbeitung unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen gespeichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung ist jederzeit auf unserer Homepage einzusehen unter:

<https://www.raeume-der-erneuerung.de/datenschutzerklaerung>

Die AGB sowie die Datenschutzerklärung 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](mailto:kontakt@raeume-der-erneuerung.de)

[www.raeume-der-erneuerung.de](http://www.raeume-der-erneuerung.de)