

Entlastung erfahren durch Selbst-, Stress- und Zeitmanagement in der Kita - Online-Seminar

Qualitätsbausteine zur Selbstklärung und Entwicklung einer Planungs- und Arbeitskultur (Vertiefungsseminar gemäß PräVO)

Dieses Online-Seminar richtet sich an Menschen, die ihre beruflichen und persönlichen Vorhaben und die ihnen dafür zur Verfügung stehende Zeit oft als spannungsgeladenes Verhältnis erleben. Damit verbunden gehen manchmal Energie und Konzentration verloren.

Ziel des Kurses ist es, das innere Gleichgewicht zurückzugewinnen, indem Sie sich ihre eigenen Verhaltensweisen bewusst machen und eine achtsamere Haltung für Ihre eigene Lebensführung entwickeln. Neben einer Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform erwerben Sie praxisrelevantes und handlungsorientiertes Wissen zum Thema. Fragen zur Selbstreflexion sowie Checklisten runden das Angebot ab.

Im Modul "Wege der Selbstführung" setzen Sie sich gezielt mit Ihrem persönlichen Selbstmanagement auseinander. Techniken und Methoden unterstützen Sie bei Ihrer praktischen Umsetzung in den Alltag. Hierdurch können Sie Ihre Positionen und Interessen klarer und eindeutiger kommunizieren. Das Modul "Hilfen bei Stress und Belastung" stärkt Ihre Möglichkeiten der Selbstregulierung und unterstützt Sie im Umgang mit als belastend empfundenen Situationen. Mit dem Modul "Instrumente wirksamen Zeitmanagements" können Sie Ihre beruflichen und persönlichen Vorhaben und die dafür zur Verfügung stehende Zeit in ein entspanntes Verhältnis bringen. Dadurch, dass Sie Energie und Konzentration zurückgewinnen, kommen Sie beruflichen und privaten Zielen näher.

Folgende Module werden bearbeitet:

- Modul 1: Wege der Selbstführung
- Modul 2: Hilfen bei Stress und Belastung
- Modul 3: Instrumente wirksamen Zeitmanagements
- Modul 4: Diskussionsforum
- Modul 5: Dokumentenbox mit Checklisten für die praktische Arbeit
- Modul 6: Abschlusstest

Nach der Bearbeitung des Lernprogramms

- sind Sie in der Lage, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern;
- haben Sie sich durch Selbstklärung Ihre eigenen Positionen und Interessen erarbeitet und können diese zielgerichteter vertreten;
- kennen Sie Ihre individuellen Stressmuster und können Stress auslösende Bedingungen verändern;
- können Sie eine Vielzahl von Entspannungstechniken in Ihren

Kurs Nr.

23221-308

Material

Die Fortbildung findet über das Internet statt. Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein eigener PC und Internetanschluss sowie PC-Grundkenntnisse.

Hinweise

Vertiefungsseminar gemäß PräVO

Ort

Online-Seminar - ausschließlich im Internet

Datum

Die Fortbildung kann vom 11. Januar bis zum 11. November begonnen werden.

Uhrzeit

beliebig - rund um die Uhr

Anmeldeschluss

11.11.2021

Teilnehmende (max.)

100

Zielgruppe

Alle pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150,00

Normaler Preis für Externe

195,00

Referent/in 1

Helga Weiß

Profession

Diplom-Betriebswirtin, Mediatorin, Trainerin, Coach, Beraterin für Organisationsentwicklung

Bildungspunkte (ECTS)

2,2



Arbeitsalltag integrieren;

- wissen Sie, wie Sie Ihre Aufgaben zeitgerecht strukturieren und Ihre Energien auf Aufgaben mit Priorität lenken können;
- können Sie mit Störungen von außen so umgehen, dass Sie Ihre Ziele realisieren und gleichzeitig im guten Einklang mit Ihrem sozialen Umfeld sind.

Die Kursinhalte werden nach dem von Ihnen gewünschten Starttermin für 4 Wochen freigeschaltet. Die Bearbeitungszeit kann mit durchschnittlich 8 Unterrichtsstunden pro Modul angesetzt werden (32 Ustd. / 4 Tage). Anstelle von Präsenzphasen gibt es ausschließlich Selbstlernphasen.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt zusätzlich die eigene E-Mail-Adresse und im Feld Zusatzinformationen den von Ihnen gewünschten verbindlichen Starttermin angeben.