caritascampus

Caritasverband für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Online-Seminar: Mit Selbst-, Stress- und Zeitmanagement ins innere Gleichgewicht

Das 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 zurück zu gewinnen, indem Sie sich ihre eigenen Verhaltensweisen bewusst machen und eine achtsamere Haltung für Ihre eigene Lebensführung entwickeln. Sie erwerben 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.

Nach der Bearbeitung des Lernprogramms

- sind Sie in der Lage, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern;
- haben Sie sich durch Selbstklärung Ihre eigenen Positionen 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 Arbeitsalltag integrieren;
- wissen Sie, wie Sie Ihre Aufgaben zeitgerecht strukturieren und Ihre Energien auf Aufgaben mit Priorität lenken können und
- Sie können mit Störungen von außen so umgehen, dass Sie Ihre Ziele realisieren und gleichzeitig im guten Einklang mit Ihrem sozialen Umfeld sind.

Bearbeitungszeit kann mit durchschnittlich 32 Unterrichtsstunden angesetzt werden (32 Ustd./4 Tage). Die Seminarinhalte werden für 3 Monate freigeschaltet. Nach dem erfolgreichen Abschluss des Online-Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Nummer

23722-004

Start

Jetzt buchen und werktags innerhalb von 24 Stunden starten. Sie haben dann 3 Monate Zeit, das Seminar abzuschließen.

Zielgruppen

Alle fachlich Interessierten

Referent/in

Helga Weiß
Diplom-Betriebswirt
Mediatorin
Trainerin
Coach

Teilnehmende (max.)

1000

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

240.00 €

Normaler Preis für Externe

280.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

2.20

Pflegepunkte (RbP)

14.00

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Unterrichtsstunden

32