

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

## Hast Du kurz Zeit?

### Zeitmanagement in sozialen Berufen

Im Arbeitsalltag sozialer Berufe ist Zeit oft ein knappes Gut. Ständig wechselnde Anforderungen, spontane Anfragen und komplexe Teamprozesse stellen Fach- und Führungskräfte vor besondere Herausforderungen im Umgang mit ihrer Zeit. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit gezielt und effizient nutzen können.

#### Inhalte:

- individuelles Zeitmanagement: Eigene Arbeitsweisen reflektieren und optimieren
- Zeitmanagement für Teams: Gemeinsame Zeitressourcen erkennen und nutzen
- Zeitmanagement in Teamsitzungen: Sitzungen effektiv und zielorientiert gestalten
- unnötige Zeitfresser finden und abstellen
- wertschätzend Nein sagen: Grenzen setzen, ohne Beziehungen zu belasten
- praxiserprobte Werkzeuge und Strategien des Zeitmanagements

#### Methoden:

- Kurzvorträge
- inzel- und Gruppenübungen
- Erfahrungsaustausch
- praktische Anwendung von Zeitmanagement-Tools

<b>Nummer</b>
23326-017
<b>Datum</b>
09.09.2026
10.09.2026
<b>Zeit</b>
09:00 - 13:00 Uhr
<b>Ort</b>
Web-Seminar mit Zoom
<b>Zielgruppen</b>
Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten
<b>Referent/in</b>
<b>Johannes Kuck-Vonderheid</b> Diplom-Sozialarbeiter
<b>Teilnehmende (max.)</b>
12
<b>Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen</b>
140.00 €
<b>Normaler Preis für Externe</b>
175.00 €
<b>Bildungspunkte (ECTS)</b>
0.50
<b>Ansprechpartner/in</b>
Heike Lammertz-Böhm
<b>Unterrichtsstunden</b>
8



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.