# caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter 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

#### Nummer

23326-017

#### Datum

09.09.2026 10.09.2026

#### Zeit

09:00 - 13:00 Uhr

#### Ort

Web-Seminar mit

Zoom

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

## Johannes Kuck-Vonderheid

Diplom-Sozialarbeiter

#### Teilnehmende (max.)

12

## Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

175.00 €

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

## Unterrichtsstunden

8