caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

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

Produktivitätsstrategien für den Arbeitsalltag

Klar. Wirksam. Fokussiert.

In einer Zeit, in der Digitalisierung und künstliche Intelligenz viele Prozesse verändern, bleibt eines konstant: Die persönliche Fähigkeit, Prioritäten zu setzen, den Fokus zu halten und mit Klarheit durch den Arbeitsalltag zu navigieren. Produktivität beginnt nicht bei der Technik – sondern bei uns selbst.

Dieses Seminar bietet einen kompakten, praxisorientierten Zugang zu bewährten Methoden und Denkmodellen, mit denen Arbeitszeit sinnvoll strukturiert, Ablenkungen reduziert und individuelle Energiequellen besser genutzt werden können. Es zeigt, wie sich mit einfachen, aber wirksamen Tools und Routinen eine nachhaltige Selbststeuerung entwickeln lässt – ganz ohne App-Zwang oder Technikfrust.

Wie gelingt es, das Wichtige vom Dringenden zu unterscheiden? Wie lassen sich komplexe To-dos greifbar machen? Und wie kann man sich selbst auch unter Druck gut organisieren? Das Seminar vermittelt Antworten auf diese Fragen und macht deutlich: Wer seine Zeit bewusst gestaltet, stärkt nicht nur die eigene Produktivität sondern auch Zufriedenheit und Präsenz im beruflichen Alltag.

Inhalte:

- Prinzipien wirksamer Selbstorganisation (Pareto, Eisenhower, Time Boxing)
- Tages- und Wochenstruktur effizient planen
- Konzentration fördern und digitale Ablenkungen reduziere
- Energie- und Pausenmanagement im Alltag
- Reflexion eigener Arbeitsgewohnheiten und Zeitfresser
- Entwicklung eines persönlichen Produktivitätsfahrplans

Ziel:

Ziel dieses Seminars ist es, hilfreiche Strategien kennenzulernen und direkt anzuwenden, um die eigene Arbeitsweise bewusster, strukturierter und gelassener zu gestalten – unabhängig von äußeren Tools oder technischen Lösungen. So entsteht Raum für Klarheit, Fokus und echte Wirksamkeit.

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende, Projektleitungen, Teamverantwortliche sowie an Führungskräfte, die ihre persönliche Produktivität steigern und dabei systematisch, menschlich und nachhaltig vorgehen möchten.

Nummer

23226-007

Datum

01.12.2026

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Iris Bendick

Teilnehmende (max.)

14

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

195.00 €

Normaler Preis für Externe

215.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8