

Mein optimaler Alltag: Wie schaffe ich, was mir wichtig ist? – auch angesichts voller Tage, Wochen, Monate?

Die eigenen Ressourcen klug managen

Übervolle Arbeitstage mit vielfältigen Verpflichtungen, Termindruck, ungeplanten "Auszeiten", wie Staus, ein langsamer PC, wichtige Chats auf Facebook, What's App oder Twitter sind an der Tagesordnung! Daher erfordern zufriedene private Zeiten ein geplantes Vorgehen und eine konsequente Umsetzung, um in Erfüllung zu gehen. Im Seminar werden wir an realistischen Vorhaben und machbaren Strategien für deren Umsetzung arbeiten. Dabei kann es um berufliche oder/und private Themen gehen, bspw. "Geld verdienen", "Zeiten im Büro einhalten", "Familie- und Freunde einplanen" – auch in sozialen Netzwerken, "Zeit für mich haben", "Gesundheit, Sport, Ernährung umsetzen", "Wege von A nach B optimieren", "Haushalt führen".

Es werden diejenigen Situationen im Vordergrund stehen, die Sie mitbringen. Anhand dieser sammeln und bündeln wir praxisorientiert Ihre Absichten und Erfahrungen, priorisieren und stellen Ihre persönliche Planung und Ideen zur Umsetzung auf.

Dieses Thema wird zweimal mit identischem Inhalt angeboten.

Schwerpunkte

- Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen: Wie gelingt es mir auch in anspruchsvollen Alltagssituationen und umgeben von Handlungsbarrieren trotzdem „im Fluss“ handlungsfähig zu bleiben?
- Selbstführung stärken: In der Fortbildung gibt es Zeit, das eigene Selbstführungsverhalten zu reflektieren und nächste Schritte festzulegen.
- Zufriedenheit wahrnehmen: Wie ist meine Balance zwischen Pflicht und Muße? Das individuelle Wohlbefinden wird eingeschätzt und Sinnfragen gestellt.
- Ressourcen managen: Wieviel Zeit bleibt mir? Was sind meine persönlichen Ziele und Handlungsstrategien?

Methoden

- Fallbeispiele
- Methodeninputs
- Hilfsmittel und Kontroll-Listen
- Gruppen- Einzelarbeiten

Ergebnisse

- Persönliche Standortbestimmung zum eigenverantwortlichen Handeln ausgerichtet an den eigenen Zielstellungen
- Praxisbeispiele, Methodik und Tips, um dauerhaft fit im Alltag zu sein, zu planen und zu handeln
- Mit verschiedensten Hilfsmitteln unterstützt und damit leichter Maßnahmen umsetzen
- Sich wirksam seinem persönlichen Lebenskonzept annähern
- Zeit und Raum, um Methoden praktisch anzuwenden

Zielgruppe

Leitungs- und Führungskräfte in Einrichtungen und Diensten der diakonischen, kirchlichen und sozialen Arbeit

Termin

08.10. - 10.10.2019

Ort(e)

hoffmanns höfe, 60528 Frankfurt

Preis

260,00 EUR plus Übernachtung/Verpflegung

Teilnehmende

20

Mitwirkende

Claudia Vogel, Personal-, Fitness-, Ernährungs- und Entspannungstrainerin und -coach, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung; Change-Fitness Berlin

Inhaltliche Anfragen

Dr. Klaus Ziller
Annika.Unverfehrt@ba-kd.de

Anmeldung

Marén Beran
030 488 37-470
maren.beran@ba-kd.de

Veranstaltungs-Nr. 752402