



Potenzial und Resilienz- Zeit- und Selbst management

**Inhouse-
Angebot**



Diakonie.Kolleg.

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

Teilnahmekosten

Tagessatz: 800 €
zzgl. 7% MwSt. plus Reisekosten

Struktur:

ein Tag vor Ort

Information:

Roland Andert
Referent Fortbildung
0911 9354 410
andert@diakonie-bayern.de

Organisation:

Eva Ortwein
Sachbearbeitung
0911 9354 412
ortwein@diakonie-bayern.de

Photo von Fotografierende auf Unsplash

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Postfach 12 03 20
90332 Nürnberg

Situation:

Sie haben nach einem anstrengenden Tag das unbefriedigende Gefühl, nichts von dem erledigt zu haben, was Sie sich vorgenommen hatten. Ständige Telefonanrufe, E-Mails, Besprechungen, Kolleg*innen, die ins Büro kommen, zusätzliche Projektarbeit und vieles mehr. In unserer rasenden Beschleunigungsgesellschaft wird die Zeit für regenerierende Ruhe knapper denn je.

Glaubt man einer aktuellen Studie mit weltweit 2557 Teilnehmenden, fällt es uns zunehmend schwerer, sich in einem Zeitraum von 15 Minuten mit angenehmen Gedanken zurückzuziehen, als pausenlos aktiv zu sein.

Inhalt:

Das Seminar vermittelt,

- wie Sie mit Hilfe von achtsamen Abgrenzungsstrategien und zeitsparender Selbst- und Arbeitsorganisation Ihren anspruchsvollen (Berufs-) Alltag gestalten, um Freiräume zu schaffen, Ruhe zu finden und Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten

Nutzen:

Sie lernen,

- Abläufe und Prozesse an die Aufgabe anzupassen
- Zeitdiebe und Zeitverschwendung zu erkennen, zu analysieren und zu eliminieren
- wie Sie die richtigen Prioritäten setzen und mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen
- wie Sie Ziele für Ihre verschiedenen Lebensbereiche gewichten und in Balance bleiben
- Ihre Woche und Ihren Tag so zu planen, dass Sie auch langfristigen Zielen näherkommen
- wie Ihnen Pausen zur Erholung und zur Leistungsförderung dienen
- wie die Ideale Pause am Arbeitsplatz aussehen kann und Ihnen damit neue Kraft verleiht

Methoden:

- Fachlicher Input
- Praxisnahe Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit
- Bearbeitung der Fragen und Fälle der Teilnehmenden

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Kirche und Diakonie

Teilnehmer*innen:

maximal 10 Personen

Referent:**Roland Andert**

Nach seinem Studium zum Staatlich geprüften Betriebswirt war Roland Andert Führungskraft im Bertelsmann Konzern, freiberuflicher Berater, Trainer und Coach der Deutschen Telekom AG und Kaufmännischer Direktor des Windsbacher Knabenchors. Für das Diakonische Werk Bayern ist er seit Sommer 2018 als Fortbildungsreferent, Organisationsentwickler und Coach tätig.

Anmeldung 21/202.

Potenzial und Resilienz- Zeit- und Selbstmanagement

Online-Anmeldung: www.diakoniekolleg.de

Name Vorname

Funktion

Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

E-Mail (privat)

Rechnung an:

Dienststelle

Privatadresse

Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern:
www.diakoniekolleg.de/agb

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: