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

Teilnahmekosten
Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 160 €
für andere Interessierte: 280 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 130 €

Seminarzeiten:
Mittwoch, 16.09.2020 von 10:00 bis 17:30 Uhr
Donnerstag, 17.09.2020 von 09:00 bis 16:00 Uhr
Ankunftskaffee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

Tagungsstätte:
Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim
Stadtparkstraße 8-17
91788 Pappenheim
Tel 09143 604-14
https://www.ebz-pappenheim.de/so-finden-sie-uns/

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

Organisation:
Martina Dorsch
Sachbearbeitung
0911 9354 415
dorsch@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

Diakonie Bayern

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung



In der Ruhe liegt die Kraft ...

Zeit- und Selbstmanagement für Mitarbeitende in Sekretariat und Verwaltung

Mittwoch, 16.09.2020
- Donnerstag, 17.09.2020

Pappenheim

Inhouse möglich!

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
Staatlich geprüfter Betriebswirt,
Referent für Führung und Leitung,
Wirtschaft und Kommunikation,
Diakonisches Werk Bayern,
Diakonie.Kolleg.

Anmeldung 2020-21 vom 16.09. - 17.09.20
In der Ruhe liegt die Kraft ...

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: