

Die Einrichtung der Stephanus-Stiftung
für Fort- und Weiterbildung

Titel	Zeitmanagement – Unser Leben als To-Do-Liste?
Zielgruppe	Mitarbeitende aus allen Bereichen
Termin	08.04.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort/Format	Stephanus-Stiftung, Albertinenstraße 20, 13086 Berlin Präsenzseminar, bei Bedarf live-online
Kosten	135,- € Stephanus-Mitarbeitende / 165,- € Externe Teilnehmer*innen
Leistungen	Kaffee, Wasser, Tee, Teilnahmebescheinigung; bei Bedarf technischer Support
Trainer	Sigrid Vesper, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF), Tanzpädagogik (IEK) und Naturtrainerin (Nabu)
Bei Fragen	Steffen Mangold: steffen.mangold@stephanus.org , 0170 3176 983
Anmeldung	Klicken Sie hier!

Zeitmanagement ist eine Teilkompetenz des Selbstmanagements. Da sich Zeit an sich nicht managen lässt – jedem Menschen stehen 24 Stunden am Tag zur Verfügung -, können wir lediglich unseren Umgang mit der Zeit steuern. Welche Geschwindigkeit ist eigentlich gut für uns Menschen? Was führt zu einem guten Leben?

Die eine oder beste Methode von Zeitmanagement gibt es nicht.

Wir möchten uns in diesem Seminar über Ihr Arbeitsumfeld austauschen und passende Zeitmanagement-Methoden gemeinsam entwickeln. Wir probieren aus, schauen kritisch, wo es hakt, und bessern nach, bis Sie die Methoden haben, die für Sie arbeiten!

Dabei sind wir immer achtsam mit uns selbst, kennen unsere Ressourcen und unseren Energiehaushalt. Wir schauen, wie wir uns auf das Tempo unserer modernen Zeit einlassen können und richtig damit umgehen.

Das Seminar gestaltet sich im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen, es lässt Raum für Ihre Fragen und Austausch.

Inhalte im Überblick

- Klärung des individuellen Zeit-Profiles
- Inputs zum Thema Zeitmanagement, Gesundheits- und Stressmanagement
- Praktische Übungen rund um das Thema Zeitmanagement
- Planung konkreter Schritte für den Alltag