

## Entlastung erfahren durch Selbst-, Stress- und Zeitmanagement in der Kita – Online-Seminar

### Qualitätsbausteine zur Selbstklärung und Entwicklung einer Planungs- und Arbeitskultur (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Dieses Online-Seminar richtet sich an Menschen, die ihre beruflichen und persönlichen Vorhaben und die ihnen dafür zur Verfügung stehende Zeit oft als spannungsgeladenes Verhältnis erleben. Damit verbunden gehen manchmal Energie und Konzentration verloren.

Ziel des Seminars ist es, das innere Gleichgewicht zurückzugewinnen, indem Sie sich ihre eigenen Verhaltensweisen bewusst machen und eine achtsamere Haltung für Ihre eigene Lebensführung entwickeln. Neben einer Einführung in die Arbeit mit der Lernplattform erwerben Sie praxisrelevantes und handlungsorientiertes Wissen zum Thema. Fragen zur Selbstreflexion sowie Checklisten runden das Angebot ab.

Im Modul „Wege der Selbstfindung“ setzen Sie sich gezielt mit Ihrem persönlichen Selbstmanagement auseinander. Techniken und Methoden unterstützen Sie bei Ihrer praktischen Umsetzung in den Alltag. Hierdurch können Sie Ihre Positionen und Interessen klarer und eindeutiger kommunizieren. Das Modul „Hilfen bei Stress und Belastung“ stärkt Ihre Möglichkeiten der Selbstregulierung und unterstützt Sie im Umgang mit als belastend empfundenen Situationen.

Mit dem Modul „Instrumente wirksamen Zeitmanagements“ können Sie Ihre beruflichen und persönlichen Vorhaben und die dafür zur Verfügung stehende Zeit in ein entspanntes Verhältnis bringen. Dadurch, dass Sie Energie und Konzentration zurückgewinnen, kommen Sie beruflichen und privaten Zielen näher.

#### Folgende Module werden bearbeitet:

- Modul 1: Wege der Selbstführung
- Modul 2: Hilfen bei Stress und Belastung
- Modul 3: Instrumente wirksamen Zeitmanagements
- Modul 4: Diskussionsforum
- Modul 5: Dokumentenbox mit Checklisten für die praktische Arbeit
- Modul 6: Abschlusstest

#### Nach der Bearbeitung des Lernprogramms:

- sind Sie in der Lage, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern;
- haben Sie sich durch Selbstklärung Ihre eigenen Positionen und Interessen erarbeitet und können diese zielgerichteter vertreten;
- kennen Sie Ihre individuellen Stressmuster und können Stress auslösende Bedingungen verändern;
- können Sie eine Vielzahl von Entspannungstechniken in Ihren Arbeitsalltag integrieren;

#### Nummer

24322-009

#### Start

Jetzt buchen und werktags innerhalb von 24 Stunden starten. Sie haben dann 4 Wochen Zeit, das Seminar abzuschließen.

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

##### Helga Weiß

Diplom-Betriebswirt

Mediatorin

Trainerin

Coach

#### Teilnehmende (max.)

1000

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

170.00 €

#### Normaler Preis für Externe

195.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

2.20

#### Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

#### Unterrichtsstunden

32

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

---

- wissen Sie, wie Sie Ihre Aufgaben zeitgerecht strukturieren und Ihre Energien auf Aufgaben mit Priorität lenken können;
- können Sie mit Störungen von außen so umgehen, dass Sie Ihre Ziele realisieren und gleichzeitig im guten Einklang mit Ihrem sozialen Umfeld sind.

Die Bearbeitungszeit kann mit durchschnittlich 32 Unterrichtsstunden angesetzt werden (32 Ustd./4 Tage). Die Seminarinhalte werden für 3 Monate freigeschaltet. Nach dem erfolgreichen Abschluss des Online-Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

