

80.04

Persönlichkeitsentwicklung

# Ständig unter Strom oder ‚unplugged‘ - Strategien zur Balance in dynamischen und komplexen Zeiten

---

## Ziele

Sie lieben es, vielfältig in Ihren Rollen zu agieren. Ihre Interessen und Ihr Rollenverständnis wirken sich motivierend auf Ihre pädagogische Arbeit aus. Gleichzeitig berücksichtigen Sie die steigenden bürokratischen Anforderungen. Dabei verhalten Sie sich gegenüber allen Seiten angemessen und empathisch.

Was braucht es, um dies auf lange Sicht aufrecht zu erhalten?

Das Seminar eignet sich für alle, die ihren Idealismus und ihre Energie dauerhaft beibehalten möchten. Sie lernen, die Gestaltung des eigenen Arbeitstages zu beleuchten. Durch eine persönliche Bestandsaufnahme visieren Sie Ihre Ziele an, ohne dabei an Flexibilität zu verlieren. Wir möchten Sie stärken, Ihre Arbeit noch besser zu organisieren und sich dabei selbst gesund zu fühlen.

Konsequentes Zeitmanagement hilft Ihnen, Beruf und Privatleben in Balance zu bringen und sich auf klare Ziele zu fokussieren. In diesem Seminar lernen Sie, die wesentlichen „Zeiträuber“ zu erkennen und erarbeiten Methoden, mit denen Sie Stresssituationen souverän meistern können.

## Inhalte

- Analysieren des Alltags
- Ziele definieren und Planen
- Fokus halten und Zeiträuber eliminieren
- Selbstreflexion: Perspektivenwechsel und Experimentierfreude als Chance zur Veränderung
- 360 Grad Empathie und Selbstfürsorge
- Potential im Kommunikationsstil
- Selbstbefragung /Befragungstools
- Grenzen der eigenen Belastbarkeit erkennen
- Ausgleich zwischen Entspannung und Belastung /Entspannungstechniken
- Werkzeugkoffer: Selbstmanagementtools und -techniken im Vergleich

## Methoden

Impulsvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion, Erfahrungsberichte und praktische Fallbeispiele

80.04

Termin:

27.05.2019 bis 28.05.2019

Ort:

Bad Nauheim

Kosten:

225,00 €

(+ antl. MwSt.) einschl. Einzelzimmer, Vollpension, Lehrmittel und -Seminargebühr

Dauer:

2 Tage

Ihr Kontakt:

Ayten Pilat

Tel.: +49 6032 948-118

Fax: +49 6032 948-117

E-Mail: a.pilat@bhbn.de

## Online-Anmeldung

VerenaDick

---

**Quell-URL:** <https://lernorte.bhbn.de/st%C3%A4ndig-unter-strom-oder-%E2%80%9Aunplugged%E2%80%98-strategien-zur-balance-dynamischen-und-komplexen-zeiten>

### Links

[1] <https://lernorte.bhbn.de/datenschutzerklaerung>