

17.09.2025 - 06.11.2025

Effektiv statt gestresst

Selbst- und Zeitmanagement für mehr Lebensqualität

Ausgangssituation

In einer Welt, die von ständigem Wandel geprägt ist, wird effektives Zeit- und Selbstmanagement zu einer Schlüsselkompetenz für persönliche Zufriedenheit und beruflichen Erfolg. Das Online-Seminar vermittelt praxisnahe Fähigkeiten zur zeitlichen Organisation und fördert Ihre persönliche Selbst-Leitungskompetenz. Es geht um Selbstorganisation, Prioritätensetzung, Stressbewältigung (Resilienz) und um Strategien zur zeitbewussten Aufgabenerledigung. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Zeit effektiver nutzen und ihre persönliche Produktivität und Lebensqualität steigern möchten.

Zielsetzung und Lernansatz

Die Teilnehmenden beschäftigen sich in den beiden Seminarteilen mit folgenden Themen:

- Effiziente Planungstechniken für den beruflichen und privaten Alltag
- Die Kunst der Selbstleitung: Bewusst und umsichtig Entscheidungen treffen
- Strategien zur Überwindung des Aufschiebens (Prokrastination)
- Die eigene Resilienz stärken
- Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung im Kontext des Selbstmanagements

Zwischen den beiden Seminarteilen wenden die Teilnehmenden die erworbenen Kenntnisse an und reflektieren im zweiten Seminarteil ihre Erfahrungen.

Arbeitsformen

Input im Plenum; Austausch im Plenum und in Kleingruppen, Arbeit an konkreten Umsetzungsvorhaben

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung einen PC/Laptop mit Kamera, Mikrofon/Lautsprecher (eingebaut oder extern) und einer aktuellen Browser-Version sowie eine stabile Internetverbindung.

Bitte sorgen Sie außerdem für eine konzentrierte Lernumgebung, in der Sie aus

Gründen der Vertraulichkeit ohne Anwesenheit von Dritten arbeiten können. Teilnehmende aus derselben Organisation bitten wir um jeweils einzelne Bildschirmarbeitsplätze, um die Bildung von Arbeitsgruppen zu ermöglichen. Sie erhalten den Link zur Einwahl in die Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Anmeldung und Zulassung

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung abzusagen.

Termin

Mittwoch, 17. September 2025, 09:00 - 12:30 Uhr

und

Donnerstag, 06. November 2025, 09:00 - 12:30 Uhr

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr: 280,00 €

Die Teilnahmegebühr wird vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de. Bitte beachten Sie, dass eine von Ihnen beantragte Förderung zunächst mit der Teilnahmegebühr verrechnet wird. Sollte diese Förderung nicht bewilligt werden, wird Ihnen der Differenzbetrag zur vollen Teilnahmegebühr nachträglich in Rechnung gestellt!

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aus den Arbeitsfeldern der verbandlichen Caritas und Interessierte

Termin:

17.09.2025 - 06.11.2025

Kosten:

280,00 €

Veranstaltungsort:

Online

Referent:innen:

Dr. Klaus Ritter (Theologe, freiberufl. Dozent, Moderator, zert. Mediator und Organisationsberater, TZI-Lehrbeauftragter Ruth-Cohn-Institut)

Ansprechpartner:innen:

Anna Graaf (anna.graaf@caritas.de, +49 (761) 200 1717)

Sabine Fähndrich (sabine.faehndrich@caritas.de, +49 (761) 200 1709)

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S25063

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, www.caritas-akademie.de
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: akademie@caritas.de

