

Zeit- und Selbstmanagement - die gesunde Alternative zum Hamsterrad!

Beschreibung

Wir können Zeit weder sparen noch managen. Aber wir können uns selbst managen, um einen guten Umgang mit uns und unserer Zeit zu entwickeln. Wie das für Sie persönlich aussehen kann, erfahren Sie in diesem Kompakt-Workshop.

Inhalte

- Warum ist es an der Zeit, sich mit Zeit- und Selbstmanagement zu beschäftigen?
- Wie tickt ich persönlich und was sagt mir die Uhr?
- Welche Methoden und Instrumente verhelfen alltagspraktisch zu mehr Effizienz und Effektivität bei der Arbeit?

Ziele

Am Ende des Workshops wissen Sie, wie Fokussierung und Priorisierung bei der Arbeit gelingen können und haben Ihre ganz individuellen Techniken an der Hand, um effizient und effektiv zu arbeiten. Vor allem aber beherrschen Sie den guten Umgang mit sich selbst!

Zielgruppe

Mitarbeitende des Geschäftsbereichs Referat für Jugend, Familie und Soziales der Stadt Nürnberg sowie Mitarbeitende sozialer Berufe und aus dem Pflegebereich aller Träger

Termin und Ort

Mittwoch, 25. März 2026, 9 - 16.30 Uhr

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg

Vorläufige Plätze

16

Format

Workshop, Präsenz, 1 Tag

Referent/-in

Dr. Melanie Wolters, Familienmanufaktur, Erziehungswissenschaftlerin, systemische Therapeutin, Beraterin und Moderatorin

Kosten

80,00 Euro

Kostenregelung siehe Wegweiser

Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

Anmeldeschluss

Mittwoch, 11. Februar 2026

Kompetenzerwerb

- Eigenverantwortung
- Resilienz
- Zielorientierung