

13.) Montag 14.11.2022 & Mittwoch 16.11.2022 jeweils 15:00 Uhr - 18:30 Uhr (nicht einzeln buchbar!)

Referent*in: Landgraf, Jasmin

Fortbildungsnummer: 22081034

"Wenn der Akku leer geht" - Ressourcenorientiertes Selbstmanagement in der wandelnden Arbeitswelt.

Stetig wachsende Aufgaben und Tätigkeitsfelder verändern unsere Arbeitswelt zunehmend. Doch wo bleiben Sie hier, als Fachkraft, bei den ganzen Aufgaben? Wie können Sie ihre eigene Leistungsfähigkeit erhalten und gesund durch den Arbeitsalltag kommen? Wie können Sie hierbei entschleunigen? Um bei all diesen Aufgabenfeldern nicht den Überblick zu verlieren und die eigene Kraft zu erhalten, hilft ein gutes Selbstmanagement, dass auf die eigenen Ressourcen aufbaut.

Ziele:

- Entwicklung einer guten Selbstfürorge
- Erlernen eines guten Selbstmanagements
- Erhalt und Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit
- Kennenlernen von persönlichen Strategien zur Stressbewältigung

Inhalte:

- Umgang mit Wandel und Veränderung im Arbeitsfeld
- Erkennen und einsetzen von eigenen Ressourcen
- Selbstregulationsübungen

Methoden:

- Impulsreferate
- Selbstreflexion
- Arbeit und Austausch in Kleingruppen und im Plenum.
- Praktische Übungen mit Praxisbezug.

Anmeldung über Homepage: <https://www.lvkita.de/>

Anmeldeschluss: 28.10.2022- bei Rücktritt ab dem siebten Werktag vor Veranstaltungsbeginn, fallen 50% des TN-Beitrags an.

Teilnahmebeitrag: 118,- € pro TN für ein Online-Seminar mit 6 Zeitstunden = 8 UE (1 UE = 45 min.)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 10

Ansprechpartner: Team des Referats Bildungsmanagement: fortbildung@lvkita.de – 0711 | 25251-14