

14.04.2026 09:00 Uhr - 19.05.2026 12:30 Uhr

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.

Die Online-Veranstaltung wird über das Programm ZOOM durchgeführt, welches in der aktuellen Version die Datenschutzerfordernungen des Deutschen

Caritasverbandes e.V. erfüllt.

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 nur mit einem/r Dozent:in durchzuführen oder abzusagen.

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

Termin

Dienstag, 14. April 2026, 09:00 - 12:30 Uhr

und

Dienstag, 19. Mai 2026, 09:00 - 12:30 Uhr

Jeweils mit Pausen

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de

Zielgruppe:

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

Termin:

14.04.2026 09:00 Uhr - 19.05.2026 12:30 Uhr

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

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S26047

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

