

Methoden des Selbst- und Zeitmanagement

Der Arbeitsalltag in der Pflege ist geprägt von Zeitdruck, hohen Anforderungen und ständig wechselnden Prioritäten. Umso wichtiger ist es, den eigenen Umgang mit Zeit, Aufgaben und Belastung bewusst zu gestalten. Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe Strategien für ein effektives Selbst- und Zeitmanagement und zeigt, wie Stress besser reguliert und die eigene Resilienz gestärkt werden kann – für mehr Klarheit, Handlungsfähigkeit und Stabilität im Berufsalltag.

Inhalte:

- Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements
- Prioritäten setzen und Aufgaben sinnvoll strukturieren
- Umgang mit Zeitdruck und Arbeitsverdichtung
- Individuelle Stressoren erkennen und einordnen
- Strategien zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag
- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Förderung von Selbstfürsorge und mentaler Stärke
- Umgang mit Belastungssituationen und emotionalem Druck
- Entwicklung individueller Strategien für den eigenen Berufsalltag

Termin:

07.10.2027

08:30 – 15:45 Uhr

Teilnahmegebühr:

175 €

Veranstaltungsort:

Akademie, Standort Coburg

Hinweise:

Anmeldung bis:

07.09.2027

Kontakt:

Nicole Freund

Tel.: 09561 22-7355

nicole.freund@sana.de