



Im Takt bleiben – erfolgreiche Selbstfürsorge und gesundes Zeitmanagement

Nr: 322-24-005

Ort:

**Franz Hitze Haus Münster ,
Kardinal-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster**

Datum:

13. Nov. 2024, 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Inhalt

Ziel:

Vermeidung und Reduzierung von Stress

Inhalte:

Komplexe Anforderungen und Herausforderungen in einer sich kontinuierlich wandelnden Lebens- und Arbeitswelt gehören zum normalen Alltag von Mitarbeiter*innen in sozialen Arbeitsfeldern mit dazu. Sowohl Ansprüche von außen als auch solche aus den eigenen Institutionen führen dabei immer wieder zu Konflikten und einem Gefühl des Hin- und Hergerissenseins. Dieser Alltag fordert oft mehr Kraft und Zeit als zur Verfügung steht und dies kann letztendlich zu Stress und Überforderung führen. Aber natürlich sorgt nicht nur die Arbeit für Stress, auch das Privatleben und Aspekte der Vereinbarkeit beider Welten können (Mit-)auslöser für ein Zuviel an Belastungen sein. Auf Dauer sind Stress und Überlastung einfach nicht gut. Sie beeinträchtigen uns in unserer Gesundheit, unserem Wohlbefinden und auch unserer Leistungsfähigkeit.

Das Seminar bietet mit Blick auf die Vermeidung und Reduzierung von Stress zwei Perspektiven an, die sich ergänzen und beide einen wichtigen Stellenwert für ein gesundes und zufriedenstellendes Arbeitsleben besitzen: erfolgreiche Selbstfürsorge und gesundes Zeitmanagement. Neben einer komprimierten Bestandsaufnahme was das Erleben von und den Umgang mit Belastungen sowie das eigene Zeitmanagement betrifft werden im Seminar hilfreiche Wege zur Organisation und Strukturierung des Arbeitsalltags vorgestellt. Einen Schwerpunkt des Tages wird die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress Selbstfürsorge einnehmen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit ihrem aktuellen Stressgeschehen und entwickeln Ideen und Strategien für mehr Selbstfürsorge und weniger Stress im Alltag.

Bestandteile des Seminars:

1. Bestandsaufnahme
2. Selbstfürsorge im Blick
3. Toolkit gesundes Zeitmanagement

Vorgehensweise:

- lösungsorientierte und ressourcenorientierte Arbeitsweise
- theoretische Inputs
- Selbstreflexion
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Impulse für die praktische Übertragung in den Alltag
- Informationen/Handout

Referentin:

Katrin Schürmann

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin (DGSF), Zertifizierte Stresstrainerin (GKM)

Inhaltlich verantwortlich im DiCV Münster:

Tatjana Lücke, luecke@caritas-muenster.de

Preis

195,00 € (inkl. Verpflegung) für Mitglieder des DiCV im Bistum Münster

225,00 € (inkl. Verpflegung) für alle Anderen

Dozent*in

Katrin Schürmann

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Karola Laukötter

laukoetter@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.

Kardinal-von-Galen-Ring 45

48149 Münster