



## Mit achtsamer Selbstführung und gutem Zeitmanagement (2 Module)

Als Führungskraft handlungsfähig und motiviert bleiben, ohne auszubrennen

Nr: **V000000450**

Ort:

Datum:

**06. Feb. 2025 - 28. Feb. 2025**

---

### Inhalt

Die Anforderungen an Führungskräfte nehmen auch im sozialen und kirchlichen Kontext stetig zu. Das umfangreiche Tagesgeschäft will bewältigt werden. Umso mehr braucht es ganzheitlich ausgerichtete Werkzeuge, um das umfangreiche Tagesgeschäft zu bewältigen und langfristig leistungsfähig, motiviert und gesund zu bleiben.

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir trotz zunehmender Arbeitsdichte und herausfordernder Situationen in unserer Rolle als Führungskraft souverän, handlungsfähig und langfristig gesund bleiben. Sie lernen das Konzept der achtsamen Selbstführung und weitere hilfreiche Tools für die Praxis kennen, die Sie darin unterstützen das Tagesgeschäft produktiver zu gestalten, besser mit Stress umgehen zu lernen und auch Ihre Ressourcen und Fähigkeiten effizienter zu nutzen.

#### **Inhalte:**

##### Selbstmanagement und Selbstführung

- Gute Selbstorganisation als Basis für erfolgreiche Führung
- Informationsflut bewusst begegnen
- Blick auf das eigene Zeitmanagement

##### Stressmanagement

- Stressoren im Führungsalltag identifizieren
- Strategien zum gezielten Stressabbau
- Leistungsstark in der Kraft bleiben – Resilienz stärken
- Die richtige Balance: Karriere, Familie, Freunde und Freizeit im Einklang

##### Selbstmotivation

- Mehr Wohlbefinden – aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie für Ihre Führung

##### Die eigenen Ressourcen auftanken

- Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und Entspannung auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Raus aus dem Kopf, rein ins Fühlen: Walk the Talk & Breathwalk- Einführung in Achtsamkeitsübungen und leichte Bewegungseinheiten in der Natur

### **Methoden:**

Theoretische Impulse, Fallbeispiele aus der Praxis und Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenreflexion, Achtsamkeits- und leichte Bewegungsübungen wechseln einander ab

### **Preis**

490,00 € (inkl. Verpflegung) für Mitglieder des DiCV im Bistum Münster.

590,00 € (inkl. Verpflegung) für alle Anderen.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Bitte beachten Sie unsere Storno-Bedingungen.

### **Dozent\*in**

Petra David

### **Sie haben Fragen?**

Ihr\*e Ansprechpartner\*in für diese Veranstaltung:

**Karina Boekenkötter**

boekenkoetter@caritas-muenster.de

### **Veranstalter**

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.

Kardinal-von-Galen-Ring 45

48149 Münster