

## Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Wie Ausbildungsbeauftragte Haupt- und Nebenjob meistern

4 Stunden  
Webinar

### Aus dem Inhalt

- Den Job effizienter gestalten, Zeit optimieren
- Zeitdiebe, Störfaktoren, Störfrequenz
- Persönliche Leistungskurve
- Das Pareto Prinzip
- Das Eisenhower-Fenster
- Die ALPEN-Methode
- Resilienz - Widerstandsfähigkeit verbessern
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Strategien im Umgang mit Stress

### Ihre Referentinnen

#### Annette Blumenschein

Dipl.-Kffr., Dipl.-Handelslehrerin, Fachautorin,  
Führungskräfte-/Kommunikationstrainerin,  
Dozentin an privaten Hochschulen

#### Elfi Dressler

Dipl.-Pädagogin; Trainerin Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM); Trainerin für Achtsamkeits- und Resilienztraining

### Online-Seminare

#### Termine

 21.06.2024

**Seminarzeiten:** 8.30 - ca. 12.30 Uhr

**Seminarnummer:** 103 002

#### Teilnahmegebühr

Einzelbuchung: € 425,-  
Doppelbuchung & mehr: € 375,-  
jeweils pro Teilnehmer zzgl. USt

### Inhouse-Seminar

Dieses Seminar bieten wir auch als Inhouse-Seminar an.

In diesem 4h-Webinar geht es um die Themen Zeit-, Selbst- und Stressmanagement und wie es Ihnen gelingt, Arbeitseinsatz und -output in eine optimale Balance zu bringen. Dadurch werden Sie nicht nur **strukturiertes und motiviertes Arbeiten**, sondern auch Ihre **Konzentration länger aufrecht erhalten** können. Wohlgermerkt, hier geht es nicht darum, wie Sie an jedem Tag das Maximale aus sich selbst herausholen. Denn im Arbeitsalltag sind Langstreckenläufer den Sprintern langfristig überlegen.

Kurzum: Wie kann ich meine Aufgaben effizienter gestalten? Wie optimiere ich meine Zeit? Wie bekomme ich Haupt- und Nebentätigkeit besser in den Griff? Wie werde ich resilienter und gelassener? Zu all diesen Fragen erhalten Sie in diesem Webinar wertvolle Impulse und mit Sicherheit auch viele neue Erkenntnisse.

Daher empfiehlt sich dieses Webinar insbesondere **Beschäftigten mit einer Doppelbelastung**. Zum Beispiel nebenamtlichen Ausbilderinnen und Ausbildern, die auf der einen Seite Ihren Hauptjob zu erledigen haben und auf der anderen Seite Auszubildende betreuen. Hier gilt es, Haupt- und Nebenjob nicht nur unter einen Hut, sondern auch in eine perfekte Balance zu bringen. Sodass die Arbeitsergebnisse passen und gleichzeitig die Ausbildungsqualität stimmt.

## Aus dem Inhalt

- Den Job effizienter gestalten, Zeit optimieren
- Zeitdiebe, Störfaktoren, Störhäufigkeit
- Persönliche Leistungskurve
- Das Pareto Prinzip
- Das Eisenhower-Fenster
- Die ALPEN-Methode
- Resilienz – Widerstandsfähigkeit verbessern
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Strategien im Umgang mit Stress

## Technische Voraussetzungen für unsere Online-Seminare

Sie benötigen einen PC oder ein Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher (alternativ Headset). Idealer Browser: Google Chrome; Edge, Safari, Firefox sind aber ebenfalls möglich.

## Anmeldung

FAX: 05931 - 4 93 55 99

### Zeit-, Selbst- und Stressmanagement (4h Webinar) (SemNr. 103 002-WEB)

Online-Seminare:   21.06.2024

#### Teilnehmer

Vor- und Zuname
Firma
Abteilung
Funktion
Straße oder Postfach
PLZ, Ort
E-Mail
Telefon

#### Anmelder (falls abweichend vom Teilnehmer)

Vor- und Zuname
Abteilung
Datum, Unterschrift
Mit der Anmeldung werden die AGB und Datenschutzerklärung der SDL Akademie anerkannt. Diese sind einsehbar unter <a href="http://www.sdl-akademie.de">www.sdl-akademie.de</a>
<b>Teilnahmegebühr:</b> siehe Vorderseite
<b>Wohin gehen die Anmeldeunterlagen?</b> <input type="checkbox"/> an den Teilnehmer <input type="checkbox"/> an den Anmelder
<b>SDL Seminarteam GmbH</b> Bahnhofstraße 20, Postfach 1120, D-67146 Deidesheim Tel. +49 (0)6326 9658-999 Fax +49 (0)5931 4 93 55 99 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@sdl-akademie.de">kontakt@sdl-akademie.de</a>