

Vom Ordnen, Nein-Sagen und zielgerichteten Planen: Die Reflexion des beruflichen Selbst- und Zeitmanagements

eine 1-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S798

Das bringt Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung u.a.:

- Theoretische Grundlagen Selfleadership: Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbststeuerung
- Übungen zur Selbstorganisation – Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen

Termin: Dienstag, den 23. Juni 2026 in der Zeit von 09:00-16:30 Uhr

Dozenten: **Dagmar Gertulla**, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin (SG) und Supervisorin (SG), Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie (HeilPrG), freiberuflich tätig als Supervisorin, Coach und Fortbildungsreferentin – www.systemsicht-gertulla.de. Langjährige Leitungstätigkeit bei DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein mit den Schwerpunkten Eingliederungshilfe Sozialpsychiatrie, Unterstützung von Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil.

Der Arbeitsalltag ist häufiger geprägt von zunehmender Arbeitsdichte, einer steigenden Komplexität von Aufgaben und einem Gefühl chronischen Zeitmangels. Um diesen Anforderungen mit Klarheit, Struktur und wieder mehr Gelassenheit begegnen zu können, sind gelingende Selbstführung und ein daraus hervorgehendes gutes Zeitmanagement nützliche Strategien in der Selbstfürsorge.

Der Schwerpunkt der eintägigen Fortbildung liegt auf der Erkenntnis und (Selbst-) Reflexion von Selbstführungsfähigkeiten. Sie lernen Schlüsselkompetenzen und Strategien der Selbstführung kennen, analysieren Ihre „inneren Antreiber“ und reflektieren Ihren Umgang mit Priorisierung, Zeitfressern und Co. Die Vorstellung und Einübung von zwei in der Praxis erprobten Zeitmanagementtools runden den Fortbildungstag ab.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen Selfleadership: Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbststeuerung
- (Selbst-) Reflexion und Anwendung ausgewählter Strategien und Selbstführung
- Analyse des eigenen Zeitmanagements
- Übungen zur Selbstorganisation – Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen
- Umgang mit Unterbrechungen, Zeitfressern und Dauerverfügbarkeit
- Eisenhower-Matrix u.a. Tools zur Unterstützung zielorientierter eigener Arbeitsplanung

Bitte eigene Kalender oder Notizen mitbringen, die das regelmäßige eigene Arbeitsaufkommen über ca. 4 Wochen abbildet.

Zielgruppe: Die Fortbildung richtet sich an alle Fachkräfte, die ihre Selbstführungskompetenzen im Berufsalltag stärken möchten.

Kosten: € 269,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de Anmeldeschluss: 09.06.2026

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de