

# Zeit- und Selbstmanagement für Praxisanleitende/ Wie finde ich Zeit für meine Azubis im stressigen Alltag?

## Beschreibung

Ein ausgewogenes Stress- und Zeitmanagement ist eine wertvolle Maßnahme, um Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Die komplexen Ansprüche der heutigen Arbeitswelt fördern eine ungesunde Stressbelastung, besonders bei Personen, die über einen langen Zeitraum überdurchschnittliche Anforderungen erfüllen müssen. Dadurch entstehen oft eine verminderte Leistungsfähigkeit und Unzufriedenheit, eventuell auch mangelhafte Anleitung, Stress.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über optimales und erfolgreiches Stress- und Zeitmanagement.

## Inhalte

- Kurze Einführung zu Zeitmanagement
- Ich und meine Zeit
- Ich und meine Zeitfresser/ Stressquellen entlarven
- Ich und meine Energiequellen
- Zeitmanagement Methoden
- Übungen/Fallbeispiele
- Reflexion

## Zielgruppe

Praxisanleitende, Pflegefachkräfte & alle Interessierten

FRANZISKUS

A ■ K ■ A ■ D ■ E ■ M ■ I ■ E