

Sich selbst erfolgreich organisieren – Wie wir zurück in ein gutes Leben kommen (VA 21 03)

Praxisworkshop für Beschäftigte in der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit, in pädagogischen Einrichtungen, an Schulen, in Ämtern und bei Polizei

29. - 30. April 2024 im KOMENSKÝ Gäste- und Tagungshaus Herrnhut

Inhalt

Es geht um mich!

Zeitnotstand und Zeitwohlstand

- ☑ Woher kommen Druck und Stress und wie wirken sie sich aus?
- ☑ Persönlichkeit und Motive gehen Hand in Hand
- ☑ Erkennen und gegensteuern: Sozialisierte und manifestierte Glaubenssätze als Treiber
- ☑ Wenn die Zeit abhandenkommt: Haltet den Dieb!
- ☑ An der Grenze der eigenen Veränderungsfähigkeit
- ☑ Mein Energiekonto: Volition und Motivation
- ☑ Mit Willensstärke zum Erfolg
- ☑ Wie uns Selbstkontrolle für viele Lebenslagen fit macht
- ☑ Chronotyp: Im Einklang mit unserer inneren Uhr leben

Es geht um meine Techniken

- ☑ Vom Planen und Loslegen
- ☑ Wer aufschiebt, hat nicht mehr vom Leben
- ☑ Die Narrative: Multitasking und Switchen
- ☑ Was unsere Arbeitsweise mit unserem Zeittypus zu tun hat
- ☑ Hilfreiche Zeitmanagement-Methoden:
 - **WELCHES KINDESPERLE**
 - EISENHOWER: Wie ein US-Präsident die Effektivität und Effizienz für uns neu definierte
 - PARETO: Vertreibe den Detailfuchs!
- ☑ Hebelgesetze des Zeitmanagement
- ☑ Leg dich fest! Es geht um die kleinen Schritte
- ☑ Persönliche SWOT-Analyse

Zielgruppe

18 Teilnehmende von freien Trägern der Jugend- und Sozialarbeit, der Erwachsenenbildung, Mittler politischer Bildung, Polizei, Kommunalverwaltung, Vereinen und Interessierten

Referentin: Christiane S. Willing, Master Arbeits- und Organisationspsychologie (MOP), Die Organisationsschule, Taucha b. Leipzig
www.organisationsschule.de



Tagungsort

KOMENSKÝ Gäste- und Tagungshaus
02747 Herrnhut, Comeniusstraße 8, Telefon +49 (0) 35873 33840, www.komensky.de



Veranstalter

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung, Dresden
&
CJD Jugendhilfebüro Löbau – Fachstelle für Multiplikatoren und Weiterbildung im LK Görlitz

Seminarleitung

Annette-Luise Birkner, CJD Jugendhilfebüro Löbau
Larissa Baidinger, Sächsische Landeszentrale für politische Bildung

Organisatorisches

Das Seminar beginnt am 29.04.2024 um 9:30 Uhr und endet am 30.04.2024 gegen 17:00 Uhr.

Kosten

Die Teilnahmegebühr für das 2-tägige Seminar beträgt **90,00 €**.
Im Teilnehmerpreis enthalten sind Übernachtung im Zweibettzimmer, Vollverpflegung und das komplette Seminarprogramm. Getränke müssen selbst bezahlt werden (außer zu den Mahlzeiten). Einzelzimmer gegen Aufpreis. Bei nicht in Anspruchnahme der Übernachtung ist eine Reduzierung der Teilnahmegebühr nicht möglich.

**Bei Absage bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn berechnen wir 50% der Teilnahmegebühr.
Bei Absage von weniger als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn berechnen wir die volle Höhe der Teilnahmegebühr. Vorstehendes entfällt, wenn ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gefunden wird. Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.**

Anmeldung und Teilnahmebestätigung

Bitte melden Sie sich schriftlich mit beiliegendem Anmeldeformular bis zum 15.03.2024 an:

**CJD Jugendhilfebüro Löbau, Fachstelle für Multiplikatoren und Weiterbildung im LKs Görlitz
02708 Löbau, Martin-Luther-Str. 5, Tel. & Fax: 03585/ 40 33 75,
Email : annette-luise.birkner@cjde.de**

Die Teilnahmezusagen (einschließlich Rechnung über Teilnahmegebühr) werden nach Ablauf der Anmeldefrist von uns versandt.