

Rechtlicher Betreuer und Sozialberater (m/w/d)

Modul: Zeitmanagement & Stressmanagement

Zielgruppe (m/w/d):

Berufsbetreuer, Mitarbeiter von Betreuungsvereinen, -behörden sowie Berufseinsteiger in der rechtlichen Betreuung

Am Modulende erfolgt eine Leistungskontrolle.

Schwerpunkte

Zeitmanagement

Grundlagen des Zeitmanagements

- Zeitmanagement im Wandel: Klassisches Zeitmanagement und Zeitkompetenz
- Optimale Organisation des Arbeitslebens und Alltags

Zeitmanagement im Arbeitskontext

- Mittel und Methoden zur Terminplanung und -überwachung
- Tipps und Anregungen für rationellere Arbeitsweisen
- ALPEN-Methode

Zeitkompetenz in praktischer Anwendung

- Entspannungstechniken gegen Hektik und Stress
- Kollegiale Fallberatung zu ausgewählten Zeitkonflikten

Stressmanagement

- Stress und individuelles Stress-Erleben
- Definition / Eu-Stress und Dis-Stress
- Gesundheitsrisiken
- Stresswahrnehmung und -verarbeitung
- Symptome bei Stress-Erleben

- Problemlösetraining
- Entspannungsverfahren – AT/PR
- Kurz- und langfristige Stressbewältigung
- Persönliche Stressverstärker
- Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern
- Neue Perspektiven, Einsichten und Standpunkte gewinnen
- Erholungsphasen im Alltag - Stressabbau durch geeignete Strategien
- Entwicklung eines persönlichen Zukunftskonzepts

Referent*innen

Isabella Albitz

M.A. Anglistik, Kommunikation/Medien, Kultur,
Systemische Beraterin und Supervisorin
(Steinbeis),
Mediatorin für Familie und soziale
Handlungsfelder (Steinbeis)

Ulrike Arndt

Systemische Beraterin und Supervisorin (Steinbeis),
Mediatorin für Familie und soziale Handlungsfelder
(Steinbeis),
Geschäftsführerin des Steinbeis-Mediationsforums e. V.

Auf einen Blick

Datum:

11.04.2025 und 22.05.2025

Ort:

Online via Zoom

Kosten (inkl. Teilnahmebestätigung):

360,00 EUR (diese Veranstaltung ist USt.-
befreit)

Kontakt: IKOME®, Frau Elisa Wilhelm, Tel. 0341/22 54 13 50, Mail: elisa.wilhelm@ikome.de



Anmeldung

Ggf. vorab per Fax: (0341) 22 541-351

Per Post an:

IKOME® Dr. Barth GmbH & Co. KG | Hohe Straße 11 | 04107 Leipzig

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Fortbildung bei der IKOME® Dr. Barth GmbH & Co. KG an:

Modul: Zeitmanagement & Stressmanagement - online
11.04.2025 und 22.05.2025

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Vorname, Name	
Tätigkeit	
Firma	
Wohnanschrift	
Rechnungsanschrift	
Tel/Fax	
E-Mail	

Von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und Von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzerklärung der IKOME Dr. Barth GmbH & Co. KG habe ich zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden. Einzusehen unter www.ikome.de
Der Vertrag kommt nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.

Hiermit stimme ich zu, dass mir Newsletter und Veranstaltungshinweise bis auf Widerruf zugeschickt werden dürfen.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____