Zeit souverän managen- Stark durch den Alltag

Vielleicht befinden Sie sich an einem Punkt in Ihrer beruflichen Laufbahn, an dem Sie sich folgende Fragen stellen:

Wie kann ich all dies bewältigen?
Wie bringe ich alles unter einen Hut?
Ich benötige dringend Zeit für mich selbst. Wie schaffe ich Raum für Unvorhergesehenes?

Wenn dies der Fall ist, sind Sie in diesem Training genau richtig. Hier entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten im Selbst- und Zeitmanagement sowie in Bezug auf Achtsamkeit. Dadurch steigern Sie Ihre persönliche und berufliche Effizienz und schaffen die Voraussetzungen für ein ausgewogeneres Leben.

Inhalte:
Organisation von Aufgaben und Tätigkeiten mit der ALPEN-Methode
Priorisierung von Aufgaben und Tätigkeiten mit der Eisenhower-Matrix - Eliminierung von Zeitfressern
Die Pomodoro-Technik
Der Circle of Influence von Stephen Covey
Die 1%-Methode
Der Einfluss von Glaubenssätzen auf unser Selbstmanagement
Bestimmung der eigenen Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf
Unterstützung durch KI im Alltag / Austausch

Seminarmethoden: Im Seminar werden theoretische Grundlagen erlernt und praktisch anhand konkreter Beispiele aus dem Berufsalltag erprobt. Eigene erlebte Situationen können im Seminar eingebracht, analysiert und neu ausprobiert werden. Der kollegiale Austausch wird ebenso angeregt wie die Selbstreflexion im Umgang mit bestehenden Herausforderungen im Berufsalltag.

Seminarinformationen

Kategorie:

Präsenz-Seminare, Arbeitsorganisation

Referenten:

- Herr Volker Carnin European Businesscoach

Termin(e)

10.11.2026, 09:30 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Akademie Die Wolfsburg • Falkenweg 6 • 45478 Mülheim

Für diesen Termin anmelden

Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:

8 Punkte

Teilnahmegebühr

325 EUR für Mitglieder des BBDK
425 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen

- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Ermäßigungen:

- zweiter Teilnehmer aus demselben Krankenhaus: 10 % Nachlass
- ab dem dritten Teilnehmer: 20 % Nachlass

Anmeldeschluss:
Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein - bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:
Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Anmeldeschluss:
Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein - bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:
Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Teilnahmevoraussetzung

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ausschließlich Absolvent:innen des **BBDK-Traineeprogramms** vorbehalten.

Organisation und Durchführung

Die Veranstaltung findet vollständig **online** statt.
Das Hosting erfolgt über **Microsoft Teams**.

Anmeldeschluss

Für eine verlässliche Planung bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung. Spätestens **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** sollte Ihre Anmeldung eingegangen sein, damit wir über die Durchführung des Seminars entscheiden können. Eine kurzfristigere Anmeldung kann unter Umständen noch möglich sein bitte nehmen Sie dazu Kontakt per Telefon auf.

Anmeldung und Stornierung

Die Anmeldung zur Veranstaltung ist **kostenfrei**.
Bei einer **Absage innerhalb von 14 Tagen vor dem Termin** wird eine **Stornogebühr von 25,00 €** erhoben. Bei **Nicht-Erscheinen ohne Absage** wird eine **Gebühr von 30,00 €** fällig.

Zurück