

## **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](#)