



Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Wie Ausbildungsbeauftragte Haupt- und Nebenjob meistern

4 Stunden
Webinar

Aus dem Inhalt

- Den Job effizienter gestalten, Zeit optimieren
- Zeitdiebe, Störfaktoren, Störhäufigkeit
- Persönliche Leistungskurve
- Das Pareto Prinzip
- Das Eisenhower-Fenster
- Die ALPEN-Methode
- Resilienz - Widerstandsfähigkeit verbessern
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Strategien im Umgang mit Stress

Online-Seminare

Termine

- 🏠 20.10.2025
- 🏠 17.11.2025

Seminarzeiten: 8.30 - ca. 12.30 Uhr

Seminarnummer: 103 002

Teilnahmegebühr

Einzelbuchung: € 445,-
Doppelbuchung & mehr: € 395,-
jeweils pro Teilnehmer zzgl. USt

Inhouse-Seminar

Dieses Seminar bieten wir auch als Inhouse-Seminar an.

Ihre Referentin

Elfi Dressler

Dipl.-Pädagogin; Trainerin Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM); Trainerin für Achtsamkeits- und Resilienztraining

In diesem 4h-Webinar geht es um die Themen Zeit-, Selbst- und Stressmanagement und wie es Ihnen gelingt, Arbeitseinsatz und -output in eine optimale Balance zu bringen. Dadurch werden Sie nicht nur **strukturiertes und motiviertes Arbeiten**, sondern auch Ihre **Konzentration länger aufrecht erhalten** können. Wohlgermerkt, hier geht es nicht darum, wie Sie an jedem Tag das Maximale aus sich selbst herausholen. Denn im Arbeitsalltag sind Langstreckenläufer den Sprintern langfristig überlegen.

Kurzum: Wie kann ich meine Aufgaben effizienter gestalten? Wie optimiere ich meine Zeit? Wie bekomme ich Haupt- und Nebentätigkeit besser in den Griff? Wie werde ich resilienter und gelassener? Zu all diesen Fragen erhalten Sie in diesem Webinar wertvolle Impulse und mit Sicherheit auch viele neue Erkenntnisse.

Daher empfiehlt sich dieses Webinar insbesondere **Beschäftigten mit einer Doppelbelastung**. Zum Beispiel nebenamtlichen Ausbilderinnen und Ausbildern, die auf der einen Seite Ihren Hauptjob zu erledigen haben und auf der anderen Seite Auszubildende betreuen. Hier gilt es, Haupt- und Nebenjob nicht nur unter einen Hut, sondern auch in eine perfekte Balance zu bringen. Sodass die Arbeitsergebnisse passen und gleichzeitig die Ausbildungsqualität stimmt.

Aus dem Inhalt

- Den Job effizienter gestalten, Zeit optimieren
- Zeitdiebe, Störfaktoren, Störhäufigkeit
- Persönliche Leistungskurve
- Das Pareto Prinzip
- Das Eisenhower-Fenster
- Die ALPEN-Methode
- Resilienz – Widerstandsfähigkeit verbessern
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Strategien im Umgang mit Stress

Technische Voraussetzungen für unsere Online-Seminare

Sie benötigen einen PC oder ein Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher (alternativ Headset). Idealer Browser: Google Chrome; Edge, Safari, Firefox sind aber ebenfalls möglich.

Anmeldung

FAX: 05931 - 4 93 55 99

Zeit-, Selbst- und Stressmanagement (4h Webinar) (SemNr. 103 002-WEB)

Online-Seminare:  20.10.2025  17.11.2025

Teilnehmer

Vor- und Zuname

Firma

Abteilung

Funktion

Straße oder Postfach

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Anmelder (falls abweichend vom Teilnehmer)

Vor- und Zuname

Abteilung

Datum, Unterschrift

Mit der Anmeldung werden die AGB und Datenschutzerklärung der SDL Akademie anerkannt. Diese sind einsehbar unter www.sdl-akademie.de

Teilnahmegebühr: siehe Vorderseite

Wohin gehen die Anmeldeunterlagen?

an den Teilnehmer an den Anmelder

SDL Seminarteam GmbH
Bahnhofstraße 20, Postfach 1120, D-67146 Deidesheim
Tel. +49 (0)6326 9658-999 Fax +49 (0)5931 4 93 55 99
E-Mail: kontakt@sdl-akademie.de