

Titel

Thema:	Selbstmanagement - Effizient im Beruf
Veranstaltungsnummer:	10L422402

Inhalt/Beschreibung

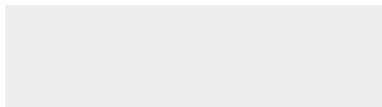
Schwerpunkte/Rubrik:	Schulleitungsfortbildung
----------------------	--------------------------

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- alle Interessenten
Schularten:	- Berufliche Schule, Gymnasiale Oberstufe, Primarstufe, Sekundarstufe I
Veranstaltungsart:	Fortbildungsreihe (veraltet)
Gültigkeitsbereich:	landesweit
Leitung:	Gudrun Böttger, Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg
Dozenten:	Caroline Meinke, Berlin

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Anmeldebestätigung: Veranstaltung 10L422402 Dozent/in: Caroline Meinke Datum: 21./22.02.2011 Ort: LISUM Ludwigsfelde-Struveshof Zeit: 1.Tag 09:00 -17:30 Uhr / 2.Tag 09:00 -14:30 Uhr Thema: Selbstmanagement - Effizient im Beruf Hohe Arbeitsbelastung, zunehmender Termindruck und/oder Überlastungsgefühle werden oft als Auslöser für Stress empfunden. In diesem Seminar können die Teilnehmer/innen ihre Situation analysieren und Methoden und Instrumente kennen lernen, um ihre Arbeit und ihren Alltag besser zu organisieren. Ferner werden Selbstmanagement-Techniken geübt, die zu mehr Gelassenheit und Kreativität führen. * Arbeits- und Selbstorganisation * Arbeitstechniken * Zielfindungsprozess * Prioritätensetzung * Bearbeitung von Praxisbeispielen und persönlichen Erfahrungen * Umgang mit Stresssituationen * Philosophie der Gelassenheit * Lebensbalance-Modell © Meinke
----------------------	---



Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg
Anbieteranschrift:	Struveweg 1, 14974 Ludwigsfelde OT Struveshof
E-Mail-Adresse:	poststelle@lisum.berlin-brandenburg.de
Telefon:	03378 209 0

Termin

Termin:	21.02.2011 09:00 Uhr bis 22.02.2011 14:30 Uhr
Dauer:	16 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg, Struveweg , 14974 Ludwigsfelde OT Struveshof
--------------------	---