

Rechtliche Betreuung und Sozialberatung

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

- 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

Stressmanagement

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

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:

27.-28.11.2025

Ort:

Online via Zoom

Kosten (inkl. Teilnahmebestätigung):

390,00 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
27.-28.11.2025

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 _____