

Seminare & Fortbildungen



Wir sind anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes Baden-Württemberg (§ 10 Abs. 7 BzG BW)

Resilienz & Zeitmanagement

Fortbildungsinhalt:

Im Arbeitsalltag stehen wir oft unter hohem Zeit- und Leistungsdruck. Dieses Seminar vermittelt, wie wir unsere innere Widerstandskraft stärken und gleichzeitig unsere Zeit ressourcenschonend und effektiv gestalten können.

Inhalte:

- Resilienz verstehen & umsetzen
- Stressmuster erkennen
- Zeitmanagement – was bedeutet das überhaupt und wieso ist Zeitmanagement wichtig?
- Zeitmanagement – Methoden zur praktischen Anwendung im Arbeitsalltag
- Zeitdiebe eliminieren

persönliche Ziele:

- Sie erkennen eigene Stressmuster & entwickeln gesunde Strategien
- Sie lernen, Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken
- Sie erlernen effektive Methoden des Zeit- & Selbstmanagements
- Sie erhalten konkrete Anwendungstools für Ihren Arbeitsalltag

Referent:	Marie Stravs ist systemischer Teamcoach, hat einen B.A. Soziale Arbeit & Management und arbeitet als freie Trainerin im axiocon Netzwerk. Als Expertin für Teamentwicklung, Teamcoaching und Teamsupervision begleitet sie u.a. auch Veränderungsprozesse und in der Personal- und Organisationsentwicklung		
Zielgruppe:	Mitarbeitende und Auszubildende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. im RV Oberschwaben Bodensee sowie für Beschäftigte anderer Einrichtungen/Betriebe		
Verpflegung:	Tagungspauschale mit vegetarischem Essen, Getränke und Snacks inklusiv		
Ort:	Seminarraum im 2. OG Johanniter- Unfall- Hilfe Pfannenstiel 29a 88214 Ravensburg		
Termin:	18.05.2026 9:00-17:00 Uhr		
Organisationszugehörigkeit	JUH Oberschwaben/ Bodenseekreis	andere JUH Dienststellen	Extern
Teilnahmegebühr:	€ 205,00	€ 265,00	€ 310,00
Max. Teilnehmeranzahl:	15		
Fortbildungsnummer:	MA26_2Res&Zeit		
Anmeldung:	https://events.johanniter.de/ma-zeitmanagement-und-teamfuehrung		
Anmeldeschluss	16.04.2026(danach nur nach tel. Rücksprache 0751/ 36149-46)		



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben