

# 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

<b>Referent:</b>	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		
<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeitende und Auszubildende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. im RV Oberschwaben Bodensee sowie für Beschäftigte anderer Einrichtungen/Betriebe		
<b>Verpflegung:</b>	Tagungspauschale mit vegetarischem Essen, Getränke und Snacks inklusiv		
<b>Ort:</b>	Seminarraum im 2. OG Johanniter- Unfall- Hilfe Pfaffenstiel 29a 88214 Ravensburg		
<b>Termin:</b>	18.05.2026 9:00-17:00 Uhr		
<b>Organisationszugehörigkeit</b>	JUH Oberschwaben/ Bodenseekreis	andere JUH Dienststellen	Extern
<b>Teilnahmegebühr:</b>	€ 205,00	€ 265,00	€ 310,00
<b>Max. Teilnehmeranzahl:</b>	15		
<b>Fortbildungsnummer:</b>	MA26_2Res&Zeit		
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://events.johanniter.de/ma-zeitmanagement-und-teamfuehrung">https://events.johanniter.de/ma-zeitmanagement-und-teamfuehrung</a>		
<b>Anmeldeschluss</b>	16.04.2026(danach nur nach tel. Rücksprache 0751/ 36149-46)		



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben