



Souverän im Beruf: Konflikte meistern, Zeit effektiv nutzen, Resilienz stärken

Kompakttraining im Sauerland
(Schmallenberg/Bad Fredeburg)

3-tägig: 25. – 27. Juni 2025



*QR-Code scannen und
direkt zur Veranstaltung!*



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

Souverän im Beruf: Konflikte meistern, Zeit effektiv nutzen, Resilienz stärken

In der heutigen Arbeitswelt sind wir täglich mit steigenden Anforderungen, Zeitdruck und Konflikten konfrontiert. Um diesen Herausforderungen souverän zu begegnen, braucht es nicht nur effektives Zeitmanagement, sondern auch starke Resilienz und bewährte Konfliktlösungsstrategien.

Das dreitägige Training im malerischen Sauerland bietet Ihnen die Möglichkeit, sich gezielt mit diesen Themen auseinanderzusetzen und praktische Werkzeuge für den beruflichen Alltag zu erlernen.

Inhalte der drei Tage u. a.:

Konfliktmanagement – Konflikte konstruktiv lösen und deeskalieren

- Grundlagen des Konfliktmanagements: Verständnis von Konfliktarten, Ursachen und Dynamiken
- Frühwarnsignale erkennen: Wie man Konflikte im frühen Stadium identifiziert
- Deeskalationsstrategien: Tools und Techniken, um Spannungen zu mindern
- Gesprächsführung: Erfolgreiche Kommunikation im Konflikt, aktives Zuhören, Ich-Botschaften
- Mediationstechniken: Vermittlung zwischen Konfliktparteien, um gemeinsame Lösungen zu finden

Zeitmanagement – Effizient und stressfrei arbeiten

- Analyse des eigenen Zeitmanagements: Identifikation von Zeitfressern und ineffizienten Routinen
- Priorisierungsmethoden: Eisenhower-Matrix, ABC-Analyse und Pareto-Prinzip (80/20-Regel)
- Zeitplanungstools: Übersichtliche Planungshilfen wie To-do-Listen, Kalender und digitale Tools
- Work-Life-Balance: Grenzen setzen, Pausen integrieren und Erholungsphasen bewusst planen
- Multitasking vs. Fokus: Wie Sie Ihre Konzentration steigern und Ablenkungen minimieren

Resilienz – Widerstandskraft stärken

- Was ist Resilienz?
- Selbstreflexion: Persönliche Stärken und Stressfaktoren erkennen
- Methoden zur Stressbewältigung
- Positive Selbststeuerung: Wie Sie Ihre Gedanken und Emotionen in herausfordernden Situationen lenken
- Resilienz und Burnout-Prophylaxe: Frühwarnzeichen erkennen und präventive Maßnahmen ergreifen

Die drei Schwerpunktthemen werden in einer Kombination von theoretischen Inputs und praktischen Übungen direkt umgesetzt. Fallbeispiele und Reflexionseinheiten helfen Ihnen, individuelle Lösungsansätze zu entwickeln, die Sie nach dem Seminar unmittelbar in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Das Seminar findet im wunderschön gelegenen vdk-Hotel „Zum Hallenberg“ im sauerländischen Schmallenberg/Bad Fredeburg statt. Das Haus liegt in herrlicher Natur und bietet mit Hallenbad und Sauna für die Abende auch Muße und Entspannung.

Bis zum 05.06.2025 können Sie kostenfrei zurücktreten.

Bei Rücktritt bis zum 10.06.2025 behalten wir 250,00€ ein, sofern wir den Platz nicht anderweitig nachbesetzen können.

Bei Rücktritt ab dem 11.06.2025 behalten wir den vollen Teilnahmebeitrag ein, sofern wir den Platz nicht anderweitig nachbesetzen können.

Maßgeblich ist der Eingang der schriftlichen Stornierung in unserem Büro.

Souverän im Beruf: Konflikte meistern, Zeit effektiv nutzen, Resilienz stärken



DATUM

3-tägig,
Mi 25.06.2025,
11.00 Uhr –
Fr 27.06.2025,
15.00 Uhr

Anmeldeschluss:
Donnerstag,
05.06.2025.



KOSTEN

478,00 €
(Kursgebühr,
Seminarunterlagen,
ÜN/EZ/VP)



ORT

vdk-Hotel
Zum Hallenberg
57392 Schmallenberg
www.hotel-zum-hallenberg.de



LEITUNG

Barbara Beyersdorf
(Kommunikationstrainerin mit dem Schwerpunkt Train the Trainer),
Felix Eichhorn
(Studienleiter eEFB, Projektmanager)



BILDUNGSURLAUB

Die TN-Zahl ist begrenzt.

Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Haus Landeskirchlicher Dienste
Olpe 35, 44135 Dortmund
0231 5409-10
www.ev-bildung.de
www.ev-bildung.de/facebook
www.ev-bildung.de/instagram



Ansprechpersonen:

Felix Eichhorn
Annegret Petersen
0231 5409-15
annegret.petersen@ev-bildung.de



ANMELDUNG UNTER:

annegret.petersen@ev-bildung.de