

Liebe Mitglieder und Netzwerkinteressierte
Sehr geehrte Damen und Herren,

man kann sie sich nehmen, aber sie vergeht, sie ist gleich lang, aber sie lässt sich nicht nachholen, jeder hat sie, aber dennoch flieht sie – die Zeit.

Die zunehmende Beschleunigung im Arbeitsalltag macht sie, die Zeit, zu einem raren Gut und einem Teilaspekt für Gesundheit. Ein gelingender Umgang mit der eigenen Zeit stellt eine wichtige Ressource für den Arbeitsalltag dar. Zugleich kann damit der Stress im Alltag erheblich reduziert werden. Das macht es interessant sich dem Thema der Spannung zwischen Zeit, den To-Do-Listen und Kontakt mit den Mitarbeiter*innen immer wieder aufs Neue zu widmen.

So stellen sich die Fragen: Was kann ich als Leitungskraft tun, um mich nicht wie ein Hamster im Laufrad zu fühlen? Wie gelingt es mir, meine Zeitressourcen optimaler zu gestalten und zugleich klar und zugewandt die Mitarbeiter*innen und das Team im Blick haben? Wie die Ziele, Aufgaben und das Zwischenmenschliche miteinander in Einklang bringen?

Mit diesen Fragen wird ein wichtiger Aspekt des Themas „*Gesunde und gesundheitsorientierte Führung*“ angesprochen. Das Präventionsnetzwerk Nord lädt Sie herzlich ein zu einem Hands-on* mit dem Thema:

„Selbstfürsorge und To-do-Liste in Einklang bringen – Von Fröschen, Feen und dem Lachen“

Regina Anna Barz und Dr. Kai Hochscheid begleiten Sie durch dieses Hands-on*. Ein Kurz-Input und der anschließende gemeinsame Austausch stehen im Fokus. Dabei ist das Ziel, Ihnen erste Impulse und Ideen zu geben, um den Austausch miteinander anzuregen.

An wen richtet sich die Veranstaltung

- Geschäftsführungen
- Einrichtungsleitungen
- Mitarbeiter mit besonderen Aufgaben.



Führungskräfte aus Kinder- und Jugendhilfen

Termin

| Datum | Thema | Uhrzeit | Einwahllink |
|------------|---|------------------------|---|
| 11.09.2024 | „Selbstfürsorge und To-do-Liste in Einklang bringen – Von Fröschen, Feen und dem Lachen“ | 09:00Uhr - 10:00Uhr |  |

Der Einwahllink

Das Präventionsnetzwerk Nord lädt Sie herzlich ein! Wählen Sie sich am 11.09.24 ab 08.45 Uhr über den folgenden Link ein:

[Über diesen Link beitreten](#)

Zur Veranstaltung

Das Hands-on* ist eine kurze Veranstaltung des [Präventionsnetzwerks Nord](#), in dem ein aktuelles Thema von Fachleuten präsentiert und ein Austausch mit anderen Teilnehmenden ermöglicht wird. Die BGW finanziert diese Veranstaltung und diese ist für Sie kostenfrei.

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung: info@praeventionsnetzwerk-nord.de

Ihr Präventionsnetzwerk Nord