

Fortbildung

20.10.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Freiräume im Arbeitsalltag gestalten

Routinen entstauben & Freiräume schaffen

Was wäre, wenn "Das haben wir schon immer so gemacht" ab morgen keine Gültigkeit mehr hätte?

Diese Fortbildung ist ein Befreiungsschlag für den Arbeitsalltag. Sie richtet sich an alle, die spüren: Es geht auch anders - leichter, sinnvoller, klarer. Mit Impulsen aus der Positiven Psychologie, der Eisenhower-Matrix und viel Raum zum Reflektieren und Ausprobieren schauen wir gemeinsam auf Routinen, Abläufe und Denkgewohnheiten. Was darf bleiben? Was kann weg? Und was macht uns (wieder) lebendig? Ziel ist nicht mehr Belastung, sondern mehr Wirksamkeit: durch bewusste Entscheidungen, echte Vereinfachung und die Rückbesinnung auf das, was wirklich zählt.

Denn: Nur wer Freiräume entdeckt und gestaltet, kann mit Freude und Klarheit wirken.

Inhalte

- Routinen erkennen, hinterfragen und gezielt verändern
- Mini-Veränderungen, die Großes bewirken
- Eisenhower-Matrix zur sinnvollen Priorisierung
- Positive Psychologie in Aktion: Engagement, Sinn, Flow und Freude
- Ketten sprengen: Denkblockaden lösen, Freiraum gewinnen

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung ...

- analysieren Sie eigene Abläufe und identifizieren sinnlose Routinen.
- wenden Sie Tools zur Entlastung und Priorisierung an.
- entwickeln Sie alternative, gesunde Handlungsmuster.
- stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit und das Bewusstsein für Sinn.
- gestalten Sie mehr Freiraum für gute Arbeit - für sich selbst und Ihr Team.

Referent*in

Bettina Stegmüller, Kommunikationspsychologin (B.A.), Trainerin, Coach & Prozessbegleiterin für die Gesundheitsbranche, Expertin für Positive Psychologie, gesunde Führung und Teamresilienz

Ort

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten

185,00 € inklusive e-Skripte, Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:**Termin:**

20.10.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156 236)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:

P26826