„Ich müsste mal… – Selbstorganisation zwischen To-do-Liste und innerer Haltung“

Selbstorganisation bedeutet mehr als Kalender, Prioritäten und eine gut geführte To-do-Liste. Wie wir unseren Alltag gestalten, hängt auch davon ab, wie wir auf unser Leben, unsere Aufgaben und uns selbst schauen.

Welche inneren Haltungen unterstützen mich? Welche machen mir das Leben unnötig schwer? Und wo kann ich tatsächlich Einfluss nehmen – auch wenn sich meine aktuelle Situation nicht einfach verändern lässt?

Im Seminar verbinden wir konkrete Strategien der Selbstorganisation mit der Frage nach der eigenen inneren Haltung. Dabei geht es nicht um noch mehr Selbstoptimierung, sondern um einen alltagstauglichen Umgang mit Zeit, Energie, Anforderungen und persönlichen Grenzen.

Themen:

Zeit und Prioritäten

Innere Haltung und Denkmuster

Eigene Handlungsspielräume

Energie und persönliche Ressourcen

Grenzen setzen & Selbstfürsorge

Termin:	**Dienstag, 02. März 2027, 13:00 - 17:00 Uhr**
Teilnahmegebühr:	**100,00 €** inkl. Kursmaterialien, Snack, Kaffee, Tee und Wasser während der Veranstaltung.
Dozierende:	**Patricia Schmolke** Diplompädagogin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Supervisorin, Sterbe- und Trauerbegleiterin
Veranstaltungsort:	Akademie-Travebogen, Ziegelstraße 9-11, 23556 Lübeck
Zielgruppe:	Multiprofessionelle Teilnehmende aus Pflege, Therapieberufen, Medizin, psychosozialen Berufen, Theologie oder anderen Berufen, die erkrankte Menschen und deren An- und Zugehörige hospizlich und/oder palliativ begleiten
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung der Akademie Travebogen
Anmeldung:	Online über Website der Akademie