

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A450-0/25/A24/25-21
Titel	<b>Zeitmanagement - Ein Selbstlernkurs über mebis</b>
Kurztitel	
Beschreibung	<p>Uns bleiben jeden Tag genau 24 Stunden. Wie teile ich mir meine Arbeitszeit sinnvoll ein? Wie nutze ich sie möglichst effektiv, ohne mich dabei komplett abzuheizen? Wie stoppe ich meine Zeitdiebe? In diesem Selbstlernkurs werden Sie Ihre eigenen täglichen Routinen näher begutachten und kritisch hinterfragen. Es warten zahlreiche Tipps, theoretische Hintergründe und praktische Übungen zur Optimierung Ihres ganz persönlichen Zeitmanagements auf Sie (ABC-Analyse, Eisenhower-Prinzip, SMART-Methoden, ALPEN-Methode, Kanban-Boards, Pomodoro-Technik und Pareto-Prinzip).</p> <p>Alle Themen beinhalten zielführende Übungen und Selbstreflexionen, die online durchgeführt werden. Sie teilen sich dabei die Zeit innerhalb der Laufzeit des Selbstlernkurses selbst ein und erhalten nach der aktiven Teilnahme an den Übungen im Kurs ein Teilnahmezertifikat über einen ganzen Fortbildungstag. In einer verpflichtenden einstündigen Online-Besprechung am 01.07.2025 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr vertiefen Sie die Inhalte.</p>
Anmeldeschluss	25.04.2025
Teilnehmerzahl	max. 999
Schularten	Grundschule, Mittelschule, Förderschule, Realschule, Gymnasium, Berufsschule, FOS/BOS, Alle Schularten, Schule für Kranke, Grund-/Mittelschule, Wirtschaftsschule, Fachschule, Berufsfachschule
Anbieter	Staatl. Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost Beetzstr. 4, 81679 München Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	Christina Heller-Boerschmann, Studiendirektorin
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen/-innen, Lehrkräfte allgemein, Austausch, Beratung, Entspannung, Lehrergesundheit, Prävention, AGIL, Selbstmanagement, Stressprävention, Work-Life-Balance, Wertschätzung, Achtsamkeit, Meditation, Selbstfürsorge, Stressmanagement, Lehrergesundheitsteam, Ressourcen, Stärkung,

MSD-Koordinatoren/-innen, Online-Beratung, Erholung, Bedürfnisse,  
Selbstlernkurs, Fortbildung, Zeitmanagement

### **Zusammenfassung der Veranstaltungstermine**

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
A24/25-21	30.04.25 00:00Uhr	01.06.25 00:00Uhr	Online - eSession

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **A24/25-21 Zeitmanagement - Ein Selbstlernkurs über mebis**

Aktenzeichen	A450-0/25/A24/25-21
Beginn/Ende	30.04.2025 00:00 Uhr 01.06.2025 00:00 Uhr
Bemerkungen	Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne direkt per Mail an die Lehrgangsleitung: <a href="mailto:i.brosow@afg-erding.de">i.brosow@afg-erding.de</a>  Technische Voraussetzungen: Ihre ByCS (mebis) -Zugangsdaten sind zwingend erforderlich, um sich im Selbstlernkurs einschreiben zu können! Sie benötigen keine Software- oder App-Installation!
Format	Online - eSession
Teilnehmerzahl	max. 999
Veranstaltungsort	Staatl. Schulberatungsstelle Obb-Ost ONLINE-Fortbildung
Leitung	Ivonne Brosow, OStRin
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402395">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402395</a>