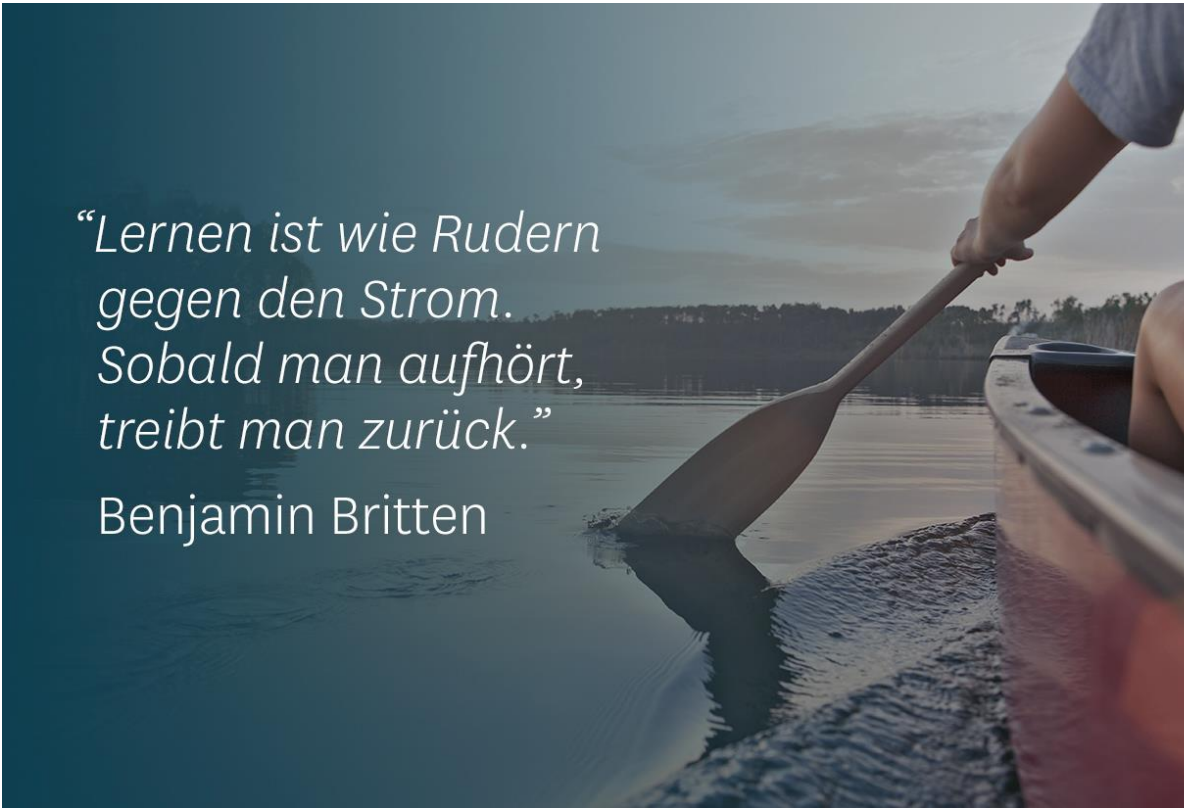


Zeit- und Selbstmanagement als Energie-Booster!

Für mehr Qualität und positive
Energie im Alltag



*„Lernen ist wie Rudern
gegen den Strom.
Sobald man aufhört,
treibt man zurück.“*

Benjamin Britten

„Das wichtigste haben wir im Laufe der Zeit verloren, wir haben heute keine Zeit mehr.“

Nahezu jeder kennt das Problem der zeitlichen Überlastung sowohl im Berufsleben, als auch im Privatbereich. Stress und Mehrfachbelastungen, die sogar nicht selten zu psychischen oder physischen Krankheiten führen, werden oft als Ursache genannt. Bei der Erforschung für die Ursachen für Stress stößt man oft auf eine falsche oder unbefriedigende Zeitplanung. Zeit kann man zwar nicht managen, sie vergeht immer gleich schnell – der Knackpunkt ist den eigenen Alltag bewusster in die Hand zu nehmen, und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Bei diesem Selbstmanagement-Seminar, geht es nicht bloß darum noch mehr Zeit für die Arbeit freizumachen, vielmehr geht es darum effizienter zu werden, um auch Zeit für wichtige Energiequellen wie Hobbys, Erholung und andere Vorhaben zu gewinnen.

Inhalte

- Prioritäten für berufliche und private Ziele setzen
- Messgrößen definieren und klare Prioritäten setzen
- Störfaktoren und Zeitfallen identifizieren und reduzieren
- Multitasking hinterfragen
- Effektive Arbeits- und Zeitmanagementtechniken
- Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- Effektiver Umgang mit der E-Mailflut
- Stress vermeiden oder reduzieren
- Zahlreiche Übungen und persönliche Reflexionsschleifen
- Tipps für mehr Effektivität und Leistungsfähigkeit

Ihr Nutzen

Dieses praxisorientierte Training vermittelt Ihnen das Grundverständnis klarer Prioritätensetzung und stellt Ihnen unterschiedliche Techniken zur Arbeitsoptimierung vor. Es legt einen Grundstein für einen bewussten Umgang mit Ihrer Zeit und verdeutlicht den Zusammenhang von physischer, psychischer und emotionaler Ebene mit einfachen Übungen.

Methoden

Diskussion an Praxisfällen, Fallbearbeitung in Kleingruppen, theoretische Impulse und Hintergrundwissen, Selbstreflexion anhand von Fragebogen, Feedback und Austausch im Plenum.

Zielgruppe

Personen aus allen Bereichen, die durch Zeit- und Selbstmanagement mehr Arbeits- und Lebensqualität erreichen möchten.