

///////// ZEITMANAGEMENT - VOM UMGANG MIT DER ZEIT, DEM STRESS UND MIT ZIELEN

Réf. 0617



ZIELGRUPPE

Alle Interessierte.

WEITERBILDNER

Ulrich NIEWIND
Systemischer Berater

TERMINE

28.02.2017 und 28.03.2017
09:00-17:00

14 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

KOSTEN

260 €
(das Mittagessen ist im Preis
inbegriffen)

SPRACHE

Deutsch

ORT

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

Viele Menschen befinden sich unter permanentem Druck, weil ihnen die Zeit wegläuft, weil sie durch Terminstress nur reagieren, anstatt zu agieren. Die Ziele dieses Seminars sind daher, die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen und zu lernen, seinen Arbeits-Alltag so zu planen, dass gesteckte Ziele erreicht werden.

ZIELE

- Gelebte Work - Life - Balance.
- Setzen von sinnvollen Prioritäten.
- Zeit für das Wesentliche haben.
- Erfolgreiches Stressmanagement.

INHALTE

- Die Kraft des Augenblicks erkennen und genießen lernen.
- Das ABC des Zeitmanagements.
- Sinnvoll planen, Zeit gewinnen.
- Den Zeitdieben auf der Spur.
- Den eigenen Schweinehund überwinden.
- SMART Kriterien der Zielformulierung.
- Wie aus Träumen/ Visionen Ziele werden.
- Erfolgreicher Umgang mit Stress.
- Froh- und Drohwerte erkennen.
- Meine Antreiber.
- Eine Frage der Einstellung.

METHODEN

Vortrag, Diskussion, Arbeitsblätter, Reflexion in Kleingruppen, Subsumieren auf den Arbeitsalltag.

AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Mehr Lebensqualität haben.
- Ihr eigener Zeit- und Stressmanager sein.
- Schneller und effektiver reagieren und positiv auf sich und andere einwirken können.

Référence UFOCOR

Carrières PE4-PE7 : 1b) sujet pédagogique ou 1d) sujet psychologique