

Zeit-Bewusst-Sein

Zeitabläufe begreifen und gestalten

Thema:

Unsere Überlastung ergibt sich aus der Überschneidung vielfältiger Aufgaben. Vieles muss gleichzeitig bearbeitet werden. Dies hat zur Folge, dass Aufgaben nur in Etappen erledigt werden können, vieles unerledigt bleibt und Entscheidungen unter Stress gefällt werden.

Inhalte:

- Das Erkennen Ihrer persönlichen Zeitfallen
- Ihre persönlichen Antreiber
- Die Vision vom leeren Schreibtisch
- Bewährte Methoden der Zeitplanung
- Die Erstellung von Tagesplänen
- Stress - Umgang und Vermeidung
- Der sinnvolle Einsatz Ihrer Energie
- Der Unterschied zwischen WICHTIG und DRINGEND
- Rationelles Lesen, Telefonieren und Korrespondieren
- Optimieren Sie Ihr persönliches Zeit-Verhalten
- Überprüfung der Aktivitäten zur Absicherung Ihrer Erfolge
- Persönliche Visions- und Zielarbeit

Teilnehmer:

Wir wenden uns mit diesem Seminar an alle, die bewusster mit der Ressource "Zeit" umgehen möchten und sich auch ihre Gesundheit und Energie erhalten wollen.

Trainer:

Peter Solc, Verhaltenstrainer und Mentalcoach im Spitzensport

Termin/Ort:

Termine auf Anfrage

Betrag:

€ 880,00 (+ 20% USt.) Einzelperson-Standardticket

€ 1.500,00 (+ 20% USt.) Zweipersonen-Ticket