Seminar-Nr. 04500

"Lothar rennt"

Zeit und Fokus - Wirkungsvolles Zeitmanagement für Männer
Termin
10.05.2023 - 11.05.2023 , 14 Stunden
10.05.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,
11.05.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe
Mitarbeiter, die mit dem richtigen Mindset bewusster mit sich und ihrer Zeit umgehen wollen.
Inhalte

1. Fokus und Konzentration: Ziele verfolgen ohne sich ablenken zu lassen
2. Vom Atlas-Syndrom zur Selbstverantwortung: Spezielle Stressfallen für Männer
3. So führen Sie Ihr inneres Team: Von Antreibern, Perfektionisten und inneren Boykotteuren
4. Positive Selbstdisziplin: Motiviert bleiben und Erfolgserlebnisse schaffen
5. Die Kraft der Grenzen: Gelassen Nein-sagen und Zeitfresser minimieren

Ziele und Methoden

In einer Welt stetiger Veränderung, zunehmender Komplexität, Vernetzung, und digitale Informationsflut sind wir mehr denn je gefordert, klar und zentriert zu bleiben. Innere und äußere Erwartungen und der Druck ständiger Erreichbarkeit nehmen zu und erfordern einen kompetenten Umgang mit unseren Ressourcen: Energie, Aufmerksamkeit, Konzentration und Zeit.

Kurzvorträge, Kleingruppenarbeit und praktische Übungen.

Zusätzliche Hinweise:

Dieses Seminar richtet sich speziell an Männer.

Zeit- und Selbstmanagement für Frauen finden Sie unter 04050 - Lola rennt.

Zusätzliche Hinweise

Dieses Seminar ist speziell ausgerichtet auf eine reine Männergruppe.
Zeit- und Selbstmanagement für Frauen finden Sie unter 04050 - Lola rennt.

Referent/-in
Renate Gartner, Dipl.-Sozialw., Profitraining

Ort
Vitalia Seehotel
Bad Segeberg

KOMpetenzzentrum für Verwaltungs-MAnagement
Heintzestraße 13
D-24582 Bordesholm
TEL 04322 693 - 100
FAX 04322 693 - 531
MAIL service@komma-sh.de
WEB www.komma-sh.de