

Seminar-Nr. 04091

Hamsterrad und Alltagschaos - Der Weg zu mehr Alltagssouveränität

Termin

22.04.2024 , 7 Stunden

22.04.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen.

Inhalte

In diesem Seminar geht es um

1. Was ist gerade los?: Analyse meiner Ist-Situation
2. Für mich oder für dich? Fokussiert auf die für mich wichtigen Dinge:
 - Die richtigen Ziele
 - Zielverstärker
 - „Dranbleiber“ und „Motivatoren“
3. Es geht auch anders: Mehr Handlungsmöglichkeiten durch neue Perspektiven
4. Nicht jeder Tag ist gleich gut: Umgang mit negativen Gedanken, Emotionen und Rückschlägen
5. Volle Kraft voraus: Souverän und gelassen durch den (Arbeits-)Alltag

Ziele und Methoden

Der (Arbeits-)Alltag verlangt uns einiges ab. Viele Aufgaben, eine Menge Verantwortung und wenig Zeit, vor allem für uns selbst. Dabei verlieren wir schnell unsere eigenen Ziele aus den Augen und richten uns nach dem, was andere von uns erwarten. Nicht selten fühlen wir uns unter Druck gesetzt bzw. empfinden Stress. In diesen Momenten neigen wir dazu nur noch zu Reagieren anstatt zu Agieren. Doch jetzt ist Schluss mit Hamsterrad und Alltagschaos! In diesem Seminar geht es darum, wieder zu einem souveränen Alltag zurückzufinden. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Sie neue Herangehensweisen erproben und mehr Gelassenheit erreichen können. Zusätzlich helfen praktische Übungen Ihnen dabei, motiviert zu bleiben und dieses Ziel zu verwirklichen.

Referent/-in

Lena Volgmann, Dienstleistungszentrum Personal des Landes Schleswig-Holstein

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm