

Seminar-Nr. 04500

Zeit und Fokus

Wirkungsvolles Zeitmanagement für Männer

Termin

15.05.2024 - 16.05.2024 , 14 Stunden

15.05.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

16.05.2024 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.

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.

Ort
Vitalia Seehotel
Bad Segeberg