

Seminar-Nr. 04050

# "Lola rennt!"

Zeit- und Selbstmanagement für Frauen

Termin

02.09.2024 - 03.09.2024 , 14 Stunden

02.09.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

03.09.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen, die im alltäglichen Dauerlauf leichter und besser organisiert ans Ziel gelangen möchten.

Inhalte

1. Gewinnen Sie Ihre Zeit zurück:  
Erkennen Sie Ihre wesentlichen "Zeitfresser" und "Zeitfallen". Entscheiden Sie bewusst, wie Sie Ihre Zeit und Aufmerksamkeit steuern wollen!
2. Von Zauberwörtern und Abstandshaltern:  
Ob analog oder digital, ohne "NEIN", "SPÄTER" und Co. geht heute nichts mehr
3. Ziele und Prioritäten:  
Nur wenn Sie wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist, können Sie auch entschieden handeln
4. Stressmanagement:  
Gelassenheit ist leicht zu lernen aber schwer zu halten
5. Nehmen Sie sich ernst und die Dinge nicht verbissen:  
Überprüfen Sie Ihre Einstellung und begegnen Sie auch schwierigen Situationen mit Humor
6. Selbstmanagement:  
Erkennen Sie "Jammertäler" und "Stressfallen" bei sich und anderen

Ziele und Methoden

Jetzt sofort! Am besten schon gestern! Turbulente Zeiten, steigende Arbeitsanforderungen, flexible Arbeitsplätze und die eigenen hohen Ansprüche fordern Sie im Berufsalltag. Zentriert und motiviert arbeiten, Kräfte bündeln, etwas weg schaffen und dabei noch gut gelaunt bleiben ist das Ziel. Techniken aus dem Stress- und Selbstmanagement helfen Ihnen, den eigenen Focus nicht zu verlieren. Humor stärkt Ihnen den Rücken und ist der Faktor für mehr Souveränität und Sicherheit.

Zusätzliche Hinweise

Das Seminar zum Zeit- und Selbstmanagement speziell für Männer finden Sie unter 04500 -  
Lothar rennt.

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

Ort  
Vitalia Seehotel  
Bad Segeberg