

Workshop: „Zeit – Weise“

Inhalte:

Selbstmanagement

- Wie führe ich mich selbst?
- Mit welchen Wertvorstellungen lebe und agiere ich?
- Wie erreiche ich meine Wünsche und Ziele?

Zeitmanagement und Organisation

- Wer sind meine „Zeiträuber“?
- Freiräume schaffen für mich selbst
- Balance zwischen Beruf- und Privatleben
Sie lernen, mehr Zeit für das Wesentliche zu nutzen und „alltagstaugliche“
Umsetzungshilfen zu entwickeln

Stressbewältigung

- Erkennen Sie Ihre Stressoren
- Entwickeln Sie persönliche Wege, mit Stress besser umzugehen

Individuelles Coaching

- In Einzelgesprächen und in der Gruppe entwickeln Sie Klarheit und einen großen Überblick über sich selbst und Ihr Umfeld. Entdecken Sie neue Perspektiven und Herausforderungen für Ihren Alltag!

Teilnehmer: **max. 10 Personen**

Dauer: **2 ½ Tage**

Preis: **270,- € zzgl. MwSt,**
(Unterkunft und Verpflegung sind darin nicht enthalten)