

## Seminarkonzept Selbstmanagement - Entschleunigung

*Erkenne dich selbst, reflektiere deine Gewohnheiten und starte in ein bewussteres Leben*

Dieses Seminar hilft Dir, selbstbestimmte Lebenszeit zu gewinnen. Du lernst Möglichkeiten kennen, deinen beruflichen und privaten Tagesablauf bewusster und effektiver zu gestalten, indem du deine eigenen Bedürfnisse und Werte wahrnimmst und ihnen Gewicht gibst.

Wenn du den Antrieb deines eigenen Handelns erkennst, gelingt es dir wesentlich einfacher, den täglichen Ablauf zu optimieren. Für die Balance zwischen Notwendigkeit und Wohlbefinden und eine klare Struktur.



### **Zielgruppe:**

Interessierte, KMUs, Führungs- und Fachkräfte, Auszubildende

### **Inhalte/Effekte:**

- Momentaufnahme der jetzigen Situation
- "NEIN-sagen" lernen
- Klare und transparente Kommunikation kennenlernen und anhand von Beispielen anwenden
- Zeitfresser identifizieren
- Zeitmanagementmethoden kennenlernen und mit praxisorientierten Beispielen umsetzen
- Individuelle Möglichkeiten erkennen und anwenden

### **Dauer:**

2-tägig (als Präsenzseminar oder online)