

Selbstorganisation/Entschleunigung – zurück in die eigene Kraft

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

Das Leben bietet uns täglich neue Herausforderungen, denen wir uns stellen dürfen. Dieses Seminar hilft Dir, dich darauf vorzubereiten. Wir richten den Fokus auf dich. 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
- Möglichkeiten der Resilienz kennenlernen

Dauer:

2-tägig (als Präsenzseminar oder online)