

# GELUNGENES SELBSTMANAGEMENT

Mehr Zeit für das Wesentliche!

Gelungenes Selbstmanagement heißt nicht Techniken für das Abarbeiten aller Termine und Aufgaben zu finden, sondern es heißt: Zeit für das zu finden, was wirklich voranbringt. (nach Covey)

Welche Werkzeuge tragen dazu bei, dass wir effizienter und gelassener arbeiten, mehr von dem tun, was wirklich wichtig ist und weniger von dem, was uns nicht voranbringt?

- Weniger ist immer mehr – persönliche Ziele SMART formulieren
- Den kürzesten Weg gehen – Werkzeuge der Selbstorganisation
- Alles Wichtige zur Hand – wie man ausdauernd ordentlich ist
- Die Säge schleifen – Entspannung für den Arbeitsalltag
- Das Geheimnis der Gelassenheit
- Die Lebensbalance an den persönlichen Zielen und Werten ausrichten

Zweitägiges Seminar

Theorie, Erfahrungsaustausch, Übungen, Gruppenarbeit