

Tages-Seminar

Selbstmanagement und Stressbewältigung *oder* „Alle 11 Minuten werden wir im Job unterbrochen.“

58% der Arbeitnehmer leiden unter Multitasking, 52% stöhnen unter starkem Termindruck und immerhin noch 44% der Angestellten verfluchen die permanenten Unterbrechungen.

→ **Kiffende Mitarbeiter leisten bessere Arbeit als diejenigen, die unterbrochen werden !!!**

In diesem Seminar geht es nicht bloß um Unterbrechungen im Job und adäquate Lösungsansätze, sondern auch um Methoden und Wege raus aus der Stressfalle. Sie erfahren zudem, *welche* Zeitdiebe *wie* angefasst werden können, wie Sie Zeitnot und Arbeitsrückstände vermeiden können und auch, wie Sie Kompetenzen und Präferenzen in Einklang bringen. Es geht selbstverständlich auch um klassische Methoden & Techniken sowie Meetings, Mail-Wahnsinn, Life-Balance und die Chronobiologie des Menschen.

Inhalte

- Ziele setzen und haben – Grundlage im Selbstmanagement
- Work-Life-Balance – bedeutet mehr als die Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Mein eigener Umgang mit der Zeit – meine Persönlichkeit und Handlungskompetenz
- Methoden & Techniken – mehr als "nur" Eisenhower-Matrix und Pareto-Prinzip
- STRESS – Ursachen, Wirkung, aktiver & präventiver Umgang
- Meetings und Mailings – effizientes Handling
- Chronobiologie – unsere „innere Uhr“
- Prokrastination (Aufschieberitis)

Ihr Nutzen

- Sie bekommen „Handwerkszeug“ für Ihren Methodenkoffer
- Sie finden Mittel und Wege, aus dem Hamsterrad zu springen
- Sie stärken Ihre Stressresistenz



Ihr Seminar

- 465,00 € / Person (inkl. MwSt.), Mehrfach-Buchungen sind rabattiert
darin enthalten: Seminarpauschale, Unterlagen, Getränke, Pausen-Snacks, Zertifikat
 - begrenzt auf max. 15 Teilnehmer*innen
 - 09:00 - 16:30 Uhr (inkl. Pausen), Termine auf Anfrage
- | | |
|---|---|
| • TÜV Rheinland Akademie GmbH
Pichelswerderstraße 9,
13597 Berlin-Spandau (Nähe IKEA) | Referent: Ingo Gewalt
Trainer, Hochschuldozent
Mitglied im BDVT e.V. + KMU-Berater e.V. |
|---|---|

Ihre Anmeldung

- per Mail an: buchung@ingogewalt.de
- telefonisch unter: 030 - 35 13 64 55