

Veranstaltungskalender



Arbeiten ohne auszubrennen - Stressbewältigung & besseres Selbst- und Zeitmanagement

Termin:	12.11.2021
Zeit:	08:30 Uhr - 16:30 Uhr
Ort:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel:

Da Zeit etwas so Natürliches wie Luft ist, denkt der Mensch in der Regel wenig über seine Zeitverwendung nach. Informationsflut, Stress, permanente Veränderungsprozesse und Zeitdruck gehören heute für Viele zum Alltag. Erst wenn Termindruck und Hetze unerträglich werden, beginnen sie sich um ihre Zeitverwendung zu kümmern.

Neben unserer Gesundheit ist unsere Lebenszeit unser kostbarstes Gut, Zeitnot und Stress schaden der Gesundheit, in diesem Seminar helfen wir Ihnen den effizienten Umgang mit diesem kostbaren Gut zu lernen und kontinuierlich zu verbessern. Wir helfen Ihnen auf sich zu achten und erste Anzeichen für das Ausbrennen zu erkennen, Stress zu bewältigen und in positive Energie umzuwandeln. Sie lernen ein besseres Zeit- und Selbstmanagement – Schritt für Schritt zu mehr Zeit und einem glücklichen und sinnerfüllten Leben.

Nutzen:

Sie werden ausgehend von Ihrer eigenen Situation Lösungsansätze erarbeiten, damit Sie zukünftig besser in der Lage sind, den vielfältigen Anforderungen des Alltags gerecht werden zu können.

Beschreibung:

Inhalte:

- Analyse IST-Lebenssituation
- Analyse der Energieräuber und Zeitfallen
- Umgang mit Störungen und Unterbrechungen
- Persönliche Arbeitsmethodik
- Chaosade
- Aufschieben vermeiden
- Stress verstehen
- Ursachen von Zeitnot
- Ableiten der Konsequenzen, Planen und Tun
- Entwickeln eines effizienten und wohltuenden Arbeitsstils
- Zeit bewusst planen und optimal nutzen
- Planungsprinzipien & Werkzeuge
- Psychologische Hindernisse und Störfaktoren
- Bessere Organisation beruflich und privat
- Zeitplanung und Organisation des Terminkalenders
- Was will ich wirklich? | Prioritäten setzen
- Selbstmanagement und Zeitplanung kontinuierlich verbessern
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Resilienter werden

Zielgruppe(n):

Alle die sich überfordert, gestresst, ausgebrannt, demotiviert, frustriert, leer, müde fühlen und wirklich etwas an sich und den Umständen ändern wollen. Sie werden zum Meister Ihrer Zeit

Abschluss:

IHK-Teilnahmebescheinigung

Kosten:

195,00 €

Referent:

Carolin H. Franz, PRORSUM, Seßlach

Kontaktperson:

Doris Köhler
doris.koehler@coburg.ihk.de
09561/7426-23

Anmeldeschluss:

05.11.2021