

Zeitmanagement und Stressbewältigung

Alle Menschen dieser Erde haben täglich 24 Stunden Zeit — nur ich nicht... Was mache ich falsch?"

In diesem Seminar werden wir versuchen herauszufinden, welche Möglichkeiten und Grenzen wir haben, um unser immer zu knappes Zeitbudget zu managen.

Unter anderem hilft eine sinnvolle Zeit- und Kräfteinteilung, Stress zu vermeiden. Stress entsteht jedoch aus vielerlei Gründen. Sinnvoll sind individuelle und unterschiedliche Lösungen, um besser mit Stress umgehen und ihn bewältigen zu können.

Jeder/Jeder ist ein anderer Typ. Eine Person, die einen typgerechten Aktionsstil pflegt, hilft es nicht zu sagen: „Ordne dich doch mal besser!“ Den eigenen Arbeitsstil, die eigene Zeitchresser und die eigenen Wege des Zeitmanagement zu finden, dies ist für Leitungen unabdingbar.

Deshalb steht in diesem Seminar ausreichend Zeit zur Verfügung, um die Effizienzpotenziale zu entdecken und sich tatsächlich auf den Weg zur eigenen Stressresistenz zu machen.

Best-Practice-Beispiele der Teilnehmenden sind erwünscht.

Inhalt

- Typologie des Arbeitsmenschen – Die inneren Antreiber
- Grundsatzfragen bei Zeit- und Organisationsproblemen
- Zeit- und Stressfallen – Ursachen von Stress
- Stresstest und persönliche Stressauslöser (Stressoren)
- Maßnahmen gegen Stress, Regulatoren
- Von guten Vorsätzen und wie es anders werden kann

www.mandler-coaching.de

0176 12660003
mandler-coaching@online.de