

Zeit- und Energiemanagement

„Es genügt nicht, dem Leben mehr Jahre zu geben.
Man muss den Jahren mehr Leben geben.“
Joseph Höffner, Kardinal

Wer nach dem persönlichen Rhythmus arbeitet und seine Zeit gut verwaltet, wird mit weniger Aufwand mehr erledigen. Die Vorteile sind eine höhere Produktivität, bessere Gesundheit, und grössere Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Eine Auswahl an mögliche Seminarthemen

- Persönliche Tätigkeitsanalyse
- Stressmanagement
- Tages- und Wochenplanung
- Prioritäten setzen
- Störfaktoren im Alltag erkennen und Massnahmen dagegen entwickeln
- Energiemanagement
- Persönlicher Arbeitsstil eruieren
- Arbeiten im Team
- Delegation
- Prävention von burn-out

Arbeitsweise: Theorieerarbeitung im Plenum, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Austausch und Diskussionen.

Dauer: Mindestens 1 Tag. Je nach Bedürfnis kann ein zeitlich umfassenderes Seminar für Sie zusammengestellt werden.

Zielgruppe: Alle, die Ihre Arbeitsweise überdenken und positiv verändern wollen.

Durchführungsort: Ich reise für Ihre Seminare. Sie können entweder in Ihrer Firma oder einer passenden, externen Lokalität durchgeführt werden.

Seminare werden nach einem gemeinsamen Gespräch inhaltlich auf Ihre Ziele und Bedürfnisse abgestimmt und speziell für Sie zusammengestellt.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.