

PARLA®-Trainings 2017

Aufschieberitis und Prokrastination

„Krankheiten“, die jeder kennt!

Ziele

„Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Dieser Satz ist leichter gesagt als getan. Besonders da wir in einer schnelllebigen Zeit leben und uns oft fremd-gesteuert fühlen. Sie möchten zukünftig weniger auf die lange Bank schieben, dann sind Sie hier richtig!

Ihr Nutzen

Wissen zu haben und Methoden zu kennen ist das eine – diese erfolgreich ein- und umzusetzen das andere. Nach dem Seminar erledigen Sie mehr Aufgaben in derselben Zeit als zuvor. Sie sind sich nun Ihrer „Krankheits-Verursacher“ bewusst. Neben den theoretischen Strategien besitzen Sie auch praktische „Fahrpläne“. Diese ermöglichen Ihnen, Ihre Themen effizienter und entspannter abzuarbeiten. Hier lernen Sie die besten „Breitband-Antibiotika“ kennen – aber auch individuelle auf Sie abgestimmte „Hausmittelchen“. Aufschieben dürfen Sie nach wie vor, aber jetzt haben Sie einen besseren Blick für Prioritäten, nichtschiebbare Themen und gesunde Zeitfenster.

Inhalte

- Was verbirgt sich hinter dem Begriff Prokrastination?
- Welche verschiedenen Typen gibt es? Welches ist Ihrer?
- Welche Themen schieben Sie seit Tagen, Wochen, Monaten oder Jahren vor sich her? Warum schieben wir? Wie? Und wie lange geht das gut?
- Wie könnte das ideale Gegenmittel für Ihre Aufschieberitis aussehen?
- Wann es mal geklappt hat – was hat es hierfür gebraucht? Ressourcen-Suche!
- Wie sehen die „Gegenmittel“ aus? - 33 Tipps gegen Aufschieberitis
- Wie kann ich diese Situationen meistern, bevor sie beginnen, mich zu belasten?
- Gekonnter Umgang mit Rückschlägen – Der Weg vom Wissen zur Umsetzung
- Erarbeitung einer nachhaltigen Prophylaxe-Strategie

Methoden

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten, kollegiale Beratung, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer durch praktische Übungen, Trainer-Input, Reflexion und Feedback sowie Gesprächs- und Diskussionsrunden.

Seminarleiterin

Alena Germann, Dipl.-Fitness-Ökonomin

- geb. 1983, Wohnort: Venningen
- seit 2011 Expertin für Vertrieb und Motivation, Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikation und Changemanagement, Marketing und Support
- Dipl.-Image Consultant, TYP® Akademie Limburg
- Systemische Beratung Masterstudiengang, Universität Kaiserslautern
- Kontaktstudium „Lehren lernen – Lernen lehren“ an der Johannes Gutenberg Universität Mainz

Dieses Seminar können Sie auch als **Einzelcoaching** bei Frau Alena Germann buchen. Hier wird Frau Germann ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.



PARLA



PARLA
INTERNATIONAL



EXECUTIVE
COACHING

Datum

10. November 2017

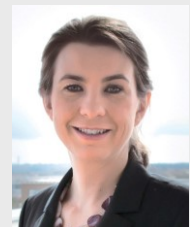
Ort

Hotel im Raum
Heidelberg

Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Alena Germann

Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

Investition

690 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe

offen