



Zeit- und Selbstmanagement in turbulenten Zeiten

ZIELE & NUTZEN

Was haben wir unruhige Zeiten! Die Anforderungen an uns sind extrem vielfältig, Krisen wechseln sich ab und das einzig Stetige scheint die Veränderung zu sein.

Dazu kommt, dass die Informations- und Aufgabenflut immens ist. Doch der Tag hat nur 24 Stunden. Das nagt an vielen und führt zu Stress. Die Lebensqualität leidet. Um im Arbeitsalltag, aber auch im Privatleben, nicht unterzugehen, braucht es eine gute Organisation und Resilienz.

In diesem Training lernen Sie Methoden und Werkzeuge kennen, wie Sie sich und Ihren persönlichen Alltag effektiver gestalten können. Dadurch fördern Sie das erfolgreiche Haushalten mit Ihren Kräften, um dabei den Kopf nicht nur gerade so über Wasser zu halten, sondern richtig zu schwimmen - selbstbestimmt und auch in Wellen hoher Anforderungen fröhlich, ausdauernd und ausgeglichen.

METHODEN

Impulse der Expertin, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen, Transfer in das persönliche Umfeld.

IHRE EXPERTIN



Anja Oser, Geschäftsführerin
PARLA GmbH & Co. KG

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter www.parla.de/experten



INHALTE

Selbstmanagement

- Stärken und Arbeitsstil reflektieren, Herausforderungen erkennen
- Energiequellen nutzen
- Stress abbauen und vermeiden
- Resilienz stärken

Werkzeugkoffer Zeitplanung

- To do & Not to do – Ziele und Prioritäten setzen
- Effektive Zeitplanungstools – Flexibel und konsequent

Fokus und Effizienz

- Grenzen setzen
- Konzentration verbessern
- Kommunikation nutzen

TERMIN:

DATUM:	29. November 2023
ORT:	PARLA Heidelberg
DAUER:	1 Tag, 9-17 Uhr
TN-ZAHL:	max. 8 Teilnehmende
INVESTITION:	890 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE:	offen

Anmelden 