

Gesundheitsprävention durch Zeitmanagement



Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für mehr Effizienz und Gelassenheit. Sie reflektieren Ihren Arbeitsstil und ihre Gewohnheiten, um neue, selbstbestimmte Wege im Umgang mit sich, Ihrer Zeit und Ihren Aufgaben zu finden.

Sie identifizieren ihre eigenen „Stressquellen“ und lernen erprobte Werkzeuge und die praktische Anwendung für Ihr eigenes effektives Zeitmanagement kennen.

WORKSHOP – Zeit- u. Stressmanagement

Inhalte

- ✓ Zeitmanagement - Planung
- ✓ Analyse der eigenen Arbeitstechnik
- ✓ “Aufschieberitis”
- ✓ Prävention durch Identifizieren von „Stressquellen“
- ✓ Umgang mit Stress, Anzeichen von „Burn out“
- ✓ NEIN-Sagen lernen, delegieren, Grenzen einhalten
- ✓ Arbeitsplanung Umsetzung – individuell nach Arbeitstyp

Die nächsten freien Termine sind: jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr

- **13. März 2020**
- **26. Juni 2020**
- **21. August 2020**



inkl. Erfrischungen und Unterlagen, **Kosten EUR 220,-** pro Person. Im Preis enthalten ist ein Termin für ein Nachfolgecoaching im Wert von 90,-EUR (50 min.) oder ein Besuch am Arbeitsplatz.

Anmeldung persönlich, telefonisch oder per e-mail unter:



Birgit Lehner B.A.

Tel. 0699 181 181 802 87

birgit.lehner@coaching-and-more.com

Marktplatz 4, 4707 Schlüßlberg