

# Wirkungsvolles Zeitmanagement, Selbstmanagement sowie Stressmanagement

## Wirkungsvolles Zeitmanagement, Selbstmanagement sowie Stressmanagement

Immer mehr Menschen fühlen sich wie Getriebene in einem Hamsterrad. Dabei wäre es schön, selbstbestimmt und mit einem angemessenen Maß an Herausforderungen durchs Leben gehen zu können. Dieses Online-Seminar möchte Sie darin unterstützen, Ihre (Arbeits-)Zeit besser zu organisieren und zu strukturieren.

Darüber hinaus wird im Online-Seminar auch ein Blick auf die psychologische Seite des Zeitmanagements, Selbstmanagements und Stressmanagements geworfen. Inwiefern stellt einem manchmal das eigene **Wertesystem** ein Bein und wo kommt Ihre **Persönlichkeit** ins Spiel? Lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche **Organisation optimieren** können. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Stress entsteht und an welchen Stellschrauben Sie drehen können. Im Anschluss wird thematisiert, wie langfristig ein ausgeglichenes Leben geführt werden kann. Im Seminar werden Ihnen Werkzeuge für eine bessere **Arbeitsplanung** vermittelt sowie Möglichkeiten zur Stressreduzierung und zur **Reflexion** Ihrer Handlungsmöglichkeiten für mehr **Lebenszufriedenheit** aufgezeigt.

### Termin (via Zoom 2x 3h)

05. - 06. November, jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr

### Inhalte im Einzelnen

#### Bessere Organisation im Alltag durch Zeitmanagement-Techniken

- Prioritäten, Puffer, Planung etc.
- Umgang mit Zeitfressern

#### Stressmanagement

- Entstehung und Auswirkungen von Stress
- Der Einfluss unserer Persönlichkeit
- Handlungsmöglichkeiten

#### Selbstmanagement

- Unsere Grundüberzeugungen: stressig oder nicht?
- Lebensbereiche in Balance

### Zielgruppe

Mitarbeiter/innen sowie Fach- und Führungskräfte, die eine effizientere und zufriedenere Gestaltung ihres Berufslebens realisieren möchten.

### Methoden

Trainerinput, Übungsmöglichkeiten und Fallbeispiele.

### Teilnahmegebühr

469,00 € zzgl. 19% USt.

**Hinweis:** Die Zugangsdaten werden i. d. R. 1-2 Tage vor dem Termin zugesandt.

**Beginn:**

Tuesday, November 5, 2024, 9:00 AM Uhr

**Ende:**

Wednesday, November 6, 2024, 12:00 PM Uhr

**Veranstaltungsort:**

Online

**Website & Anmeldung:**

Email [jonas.seckinger@spitzmueller.de](mailto:jonas.seckinger@spitzmueller.de)

<https://spitzmueller.de/wirkungsvolles-zeitmanagement-selbstmanagement-sowie-stressmanagement/>