

Schulung und Training

Erfolgreicher durch gezieltes Selbstmanagement

Es scheint so einfach, gelassen seinen Alltag zu meistern und dabei erfolgreich und glücklich zu sein. Und doch gelingt es vielen Menschen nicht, sich auch an hektischen Tagen zu entspannen, Kraft und Energie zu tanken, um auch den nächsten Tag zu bewerkstelligen. Häufig sind sie im Beruf, Familie, Haushalt, Hobbies und Ehrenämtern überfordert.

Sie erkennen sich wieder und möchten an diesem Zustand etwas ändern – gelassener und dennoch erfolgreich sein? Eine Veranstaltung für all diejenigen, die ihre Angewohnheiten durchleuchten und ihre Situation verbessern möchten.

Zielgruppe:	Fach- und Führungskräfte
Inhalte:	Stress und seine Auswirkungen Positive (Denk-)Bilder Zeit und wo sie bleibt – die eigene Organisation optimieren Aktive Selbstbestimmung (Ziele, Planung, Prioritäten, Delegieren, konsequente Neins) Tu Dir gut!
Methoden und Medien:	teilnehmeraktive Übungen stehen im Vordergrund, Lehrgespräche, Moderation, Präsentation, Mind-Mapping, Gruppen- bzw. Paararbeit Arbeit mit Flipchart, Metaplanwänden, OHP, Arbeitsblatt
Zeitungsumfang:	1 Tag
Teilnehmerzahl:	pro Training max. 12 Teilnehmer.

Nennen Sie uns Ihre Wünsche per Mail an training@wild-east.de.
Wir rufen Sie zur Abstimmung der Details zurück.