

Life-balance gestalten – Das Seminar für Ihr Selbstmanagement

Wer schon ein paar Jahre und mehr im Beruf und das in verantwortungsvollen Fach- oder Führungspositionen erfolgreich seine Spuren gezogen hat und zieht, verfügt über bewährte und manchmal auch eingeschliffene Muster des individuellen Zeiteinsatzes für seinen Beruf und sein Privatleben. Gönnen Sie sich deshalb eine Auszeit, um Ihren Standort der beruflichen und privaten Zeitverwendungen zu bestimmen. Gönnen Sie sich dieses Seminar, um Ihr Selbstmanagement für sich, die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, und Ihre Aufgaben weiterzuentwickeln. „Denn“ – so Stephen Covey – „niemand bedauert auf dem Sterbebett, dass er zu wenig Zeit im Büro verbracht hat.“

Ziele:

- Sie entwickeln Ideen und konkrete Schritte für ein gutes Gleichgewicht Ihrer beruflichen und privaten Lebensrollen.
- Sie haben sich verdeutlicht, was Ihre Lebenswerte, -ziele und -rollen sind, und nutzen dies als Wegweiser für Ihr Selbstmanagement in Beruf und Privatleben.
- Sie trainieren, in Ihrem Selbstmanagement das Wichtige zu fokussieren, statt häufig auf dringliche Selbst- und Fremdansprüche zu reagieren.
- Sie können mit den zentralen Instrumenten des Zeitmanagements, das „Beste“ aus Ihrem Zeiteinsatz machen und Ihr berufliches Zeitmanagement optimieren.
- Sie tun etwas für sich und gegen Zeitdiebe und Zeitstressoren: In kollegialer Beratung können Sie konkrete Lösungen zu Ihren Anliegen entwickeln.

Inhalte:

- Zeitbilanz und Wertigkeiten für meine beruflichen und privaten Lebensrollen analysieren;
- Das „6 + 1 Konzept der Lebensrollen“ für das Selbstmanagement in Beruf und Privatleben nutzen;
- Meine Mission und Vision: sich Klarheit über die persönlichen Lebensziele und Lebenswerte verschaffen;
- Sich selbst mit guten Zielen im Beruf und Privatleben führen;
- Mit Prioritäten das Wichtige fokussieren;
- Meine Zeitinventur: Stärken und Entwicklungsbereiche meines beruflichen Zeitmanagements explorieren;
- Mit der Wochenplanung Zeitsouveränität im Beruf und Privatleben gewinnen;
- Change it – love it – leave it: Lösungen für Zeitdiebe und Zeitstressoren entwickeln

Plus:

Sie erhalten schon vor dem Seminar Vorbereitungsunterlagen für Ihre persönliche Zeitbilanz und für Ihre berufliche Zeitinventur.

Start: 06. Februar 2018, 10.00 Uhr

Ende: 08. Februar 2018, 18.00 Uhr

Dauer: 3 Tage

Seminarleitung: Udo Cramer

TeilnehmerInnen: max. 12

Seminarbeitrag: 535,00 €

Darin sind Tagungsunterlagen, die gemeinsamen Mahlzeiten und Tagungsgetränke enthalten.

Übernachtung im Einzelzimmer: 116,00 € inkl. Frühstück