

11.–13. März 2020

Life-balance gestalten – das Seminar für Ihr Selbstmanagement

Wie wär's mit einer Auszeit, um das eigene Zeit- und Selbstmanagement zu überdenken? Denn wer schon ein paar Jahre erfolgreich im Beruf seine Spuren gezogen hat, verfügt über bewährte und manchmal auch eingeschliffene Muster des individuellen Zeiteinsatzes.

Im Fokus des Seminars stehen Sie mit Ihrem Selbstmanagement: für Ihren Beruf und Ihre privaten Lebensbereiche; für Ihre Bedürfnisse, Werte und Ziele; für das, was Ihnen wirklich bedeutend ist. „Denn“ – so Stephen Covey – „niemand bedauert auf dem Sterbebett, dass er zu wenig Zeit im Büro verbracht hat.“

Die Schwerpunkte des Seminars liegen auf der individuellen Standortbestimmung und Lösungsentwicklung. Die klassischen Methoden des Zeit- und Selbstmanagement zu vermitteln leisten wir uns erst in zweiter Linie – nach Ihrem Bedarf zu ausgewählten Ergänzungen.

Zielgruppe

Den größten Gewinn ziehen Sie deshalb aus diesem Seminar:

- wenn Sie Erfahrungen und Routinen im beruflichen und privaten Selbstmanagement mitbringen

- wenn Sie vor dem Seminar mit Hilfe der Vorbereitungsunterlagen Ihr persönliches und berufliches Selbstmanagement analysieren und so Ihre Anliegen und Ziele für das Seminar ermitteln.

Nutzen

- Sie unternehmen Schritte zur persönlichen Zufriedenheit und Gelassenheit: Sie überprüfen Ihren inneren Kompass der Zeitverwendungen, Ihre Glaubenssätze und Einstellungen.
- Sie verdeutlichen sich das, worauf es wirklich ankommt: Ihre Lebensrollen, -ziele und -werte. Und Sie nutzen dies als Wegweiser für Ihr Selbstmanagement.
- Sie tun etwas für sich und gegen Zeitdiebe und Zeitstressoren: In kollegialer Beratung können Sie konkrete Lösungen zu Ihren Anliegen entwickeln.
- Bei Bedarf erweitern Sie Ihren Methodenkoffer für das berufliche und private Selbstmanagement.

Plus

Sie erhalten schon vor dem Seminar Vorbereitungsunterlagen.



Bonifatiushaus
Haus der Weiterbildung
der Diözese Fulda

Bonifatiushaus
Haus der Weiterbildung der Diözese Fulda
Neuenberger Straße 3–5
36041 Fulda

Telefon +49 (0) 661 83 98-114
Telefax +49 (0) 661 83 98-136
bonifatiushaus@fuehrenplus.de

Inhalte der Vorbereitungsphase

- Meine Zeitbilanz und Wertigkeiten – Wie viel Zeit investiere ich in meine jeweiligen Lebensbereiche? Womit bin ich dabei zufrieden? Womit nicht? Und was will ich ändern?
- Meine Zeitinventur – Wie viel Arbeitszeit investiere ich in Wesentliches und wie viel in Nebensächlicheres? Was sind meine Zeitfresser und Zeitdiebe?

Inhalte des Seminars

- Meine Ergebnisse aus der Vorbereitungsphase – Was sind meine Anliegen und Ziele für das Seminar?
- Mein ‚6 + 1 Konzept der Lebensrollen‘ – Wie richte ich mein Selbstmanagement wirksam und einfach an meinen zentralen Lebensbereichen aus, damit das Wichtige an erster Stelle steht?
- Meine Mission und meine Vision – Wofür stehe ich ein? Und was strebe ich wirklich an? Wie nutze ich meine (Lebens-)Werte und meine Lebensziele als Kompass für mein Selbstmanagement?
- Change it – love it – leave it – Was sind stimmige Lösungen für meine inneren und äußeren Zeitdiebe?

Ergänzungen nach Ihrem Bedarf

- Selbstführung mit guten Zielen – Wie führe ich mich selbst mit guten und stimmigen Zielen im Beruf und Privatleben?
- Sich mit Prioritäten fokussieren – Wie setze ich wirksam Prioritäten für das Wichtigste, statt auf das zu reagieren, was am lautesten „dringlich und sofort“ ruft?
- Zeitsouveränität durch die Wochenplanung – Wie gewinne ich mit einer guten Wochenplanung mehr Zeitsouveränität und Übersicht für meinen Beruf und mein Privatleben?

Start: 10.00 Uhr

Ende: 17.00 Uhr

Dauer: 3 Tage

Seminarleitung: Udo Cramer

TeilnehmerInnen: max. 10

Seminarbeitrag: 700,00 €

Darin sind Tagungsunterlagen, die gemeinsamen Mahlzeiten und Tagungsgetränke enthalten.

Übernachtung im Einzelzimmer: 130,00 € inkl. Frühstück

www.fuehrenplus.de