



# „Immer unter Strom?“ Das Zeitmanagementseminar

Wie es Ihnen besser gelingt, die Balance zu halten

Höhere Anforderungen im Familien- und Berufsleben und die Beschleunigung vieler Arbeitsabläufe führen oft dazu, dass wir unsere Balance verlieren. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Tätigsein und Pause gehört ebenso dazu, wie die zwischen den eigenen Bedürfnissen und Wünschen und denen anderer Menschen. Schnell lassen wir uns mitreißen und haben das Gefühl fremdbestimmt zu handeln und zu reagieren, statt zu agieren. Dann ist es nicht mehr nur der Körper der eine Stärkung braucht, sondern auch der überbeanspruchte Geist.

Dieses Seminar lädt zum Innehalten, Nachdenken und zum Austausch gleichermaßen ein. Es werden Handlungsspielräume und Möglichkeiten erarbeitet, die vor einem übermäßigen Stress schützen und die Balance erhalten.

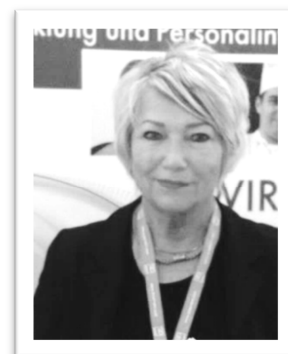
Verschiedene Achtsamkeitspraktiken sowie einfache und wirksame Möglichkeiten zur Unterstützung alltäglicher Arbeitssituationen bereichern nicht nur das Seminar, sondern sind auch Anregung für die Zeit danach.

## Inhalte

- Möglichkeiten zur Strukturierung von Aufgaben kennen und anwenden lernen
- Stressfaktoren unterscheiden und angemessen damit umgehen können
- Frühsignale von Überforderungen bei sich selbst und Anderen wahrnehmen und entsprechend reagieren
- persönliche Freiräume schaffen, achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen

**Zielgruppe:** alle Interessenten

**Methoden:** Vortrag, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit



**Ihre Ansprechpartnerin:**

Heidi Buchfink

0381 444 380 03

[buchfink@adwi.de](mailto:buchfink@adwi.de)



**Ihre Dozentin:**

Nancy Keller

Termin	Veranstaltungsort	Zeit Zeit
15.03.2018	Doberaner Straße 112, 18057 Rostock	09:00-16:30 Uhr
<b>Seminargebühr 249,00 €</b> , Förderung durch Bildungsscheck möglich Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Zertifikat und Pausengetränke		
<b>ANMELDUNGEN:</b> Vor- und Zunamen,		E-Mail-Adresse
Unternehmen		Ort, Datum, Unterschrift