

Zeitmanagement und Selbstmanagement



Überzeugen Sie das Publikum und Ihren Chef durch eine gut strukturierte Präsentation und ein sichereres Auftreten, indem Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen und mit persönlichen Angriffen umzugehen lernen!

Ziele:

- Eigenen Zeittyp erkennen und danach handeln
- Prioritäten setzen und Aufgaben analysieren
- Zeitdiebe vermeiden
- Bewusstmachen von körperlichen Stress-Signalen
- Einfache Methoden zum Stressabbau erlernen

Inhalt:

- ISG-Test - Welcher Zeittyp bin ich?
- Prioritätensetzung nach dem ABC-Modell
- Zeitfallen und Lösungsansätze
- Zielarbeit, Zielkriterien
- Modell der Lebensbalance
- Schriftliche Planung
- Konzept der inneren Antreiber
- Denkblockaden lösen mit Kinesiologie
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Übungen für Nacken und Augen
- Tipps und Tricks für den Alltag

Zielgruppe: TeamleiterInnen, Projektverantwortliche, MitarbeiterInnen aller Unternehmensbereiche

Dauer: 2 Tage

Preis: € 798,- p. Person (inklusive Unterlagen, Kaffeepausen mit Obst und Plunder, Lunchbuffet und Seminargetränken)

Seminarort: Zentral gelegenes 4****Seminarhotel in Wien

Trainerin: Mag. Christine Knotek