

Zeitbewusstsein

Vom Zeitmanagement zur Zeitqualität

Dauer: 2 Tage

Die Fülle an Informationen und die Schnelllebigkeit unserer Zeit prägen heute vielfach unseren Alltag. So wertvoll Smartphone und Co. in vielerlei Hinsicht sind, so herausfordernd ist auch der verantwortungsbewusste Umgang damit. Die ständige Erreichbarkeit lässt die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben verschwimmen.

Wie kann es gelingen, zufrieden, gelassen und gleichzeitig erfolgreich zu sein?

Ausgeklügelte Tools, die unsere Zeit scheinbar „managen“ und uns helfen, in kürzerer Zeit noch mehr zu schaffen, führen alleine heute nicht mehr zum Ziel. Es geht darum, Schritt für Schritt ein neues Bewusstsein für die Zeit und somit das eigene Leben zu entwickeln.

SEMINARINHALTE:

Zeitbewusstsein ist ein ganzheitlicher Ansatz und beinhaltet: das sich

- „Selbst bewusst sein“ über die eigene Person
- Umgang mit der eigenen Energie und den eigenen Ressourcen
- Identifizierung von „Energieräubern“ und „Energiespendern“
- Klarheit über „Visionen und Ziele“
- Prioritäten – „Was ist wirklich wichtig?“
- praktikable „Umsetzungs- und Anwendungsmethoden“
- Auswertung des persönlichen Life-Balance-Barometers
- Achtsamkeitsübungen zum gesunden Umgang mit Stress

IHR NUTZEN:

- den Weg von selbstgelegten „Steinen“ frei räumen
- Möglichkeiten der Selbststeuerung kennen und anwenden
- Klarheit, was wirklich wichtig ist
- konzentriertes und fokussiertes Arbeiten
- bessere Zielerreichung
- ein Mehr an Ruhe, Klarheit und Zeiterleben

