

IN BALANCE MIT „TUN“ UND „SEIN“

DURCHSTARTEN MIT DEM
BULLET JOURNAL



KLAR UND FOKUSSIERT INS NEUE JAHR

Du möchtest gerne etwas finden, das dich unterstützt, deine Aufgaben zu erledigen **und** das, was dir wichtig ist in den Fokus zu stellen? Vielleicht hast du auch schon die unterschiedlichsten Dinge ausprobiert, deine To-do's in den Griff zu bekommen. Ausprobiert – und wieder sein lassen? Es ist nicht motivierend, wenn die Listen immer länger werden, die Post-its sich munter überall verteilen, oder die Aufgaben in deinem Kopf Autorennen fahren. Vielleicht hast du auch eine Methode gefunden, die dir beim Abarbeiten hilft, der Stress ist dabei aber nicht weniger geworden, weil das, was dir gut tut auf der Strecke bleibt.

Du hast das Gefühl, du hast noch nicht das Instrument gefunden, das zu dir passt? Das du konsequent anwendest und wirklich hilfreich ist?

DANN KÖNNTE DIESES TRAINING DAS RICHTIGE FÜR DICH SEIN!

Ob kreative*r Chaot*in oder strukturiert Veranlagte*r – mit einem Bullet Journal findest du deinen individuellen Weg. In diesem Kurs lernst du eine Systematik kennen, die dir wirklich hilft, deine Dinge zu erledigen und dich selbst im Blick zu behalten.

- Aufgaben und Themen ordnen, den Überblick haben
- die Zukunft aktiv gestalten und
- dich dabei Schritt für Schritt selbst immer besser verstehen

Warum wir Tools zur Unterstützung unseres Selbstmanagements oft nicht dauerhaft nutzen? Weil es mangelt. Woran?

DAS BRAUCHT EIN TOOL, DAMIT WIR ES NUTZEN:

Eine große Portion FLEXIBILITÄT und INDIVIDUALITÄT, gleichzeitig das richtige Spannungsfeld zwischen STRUKTUR und KREATIVITÄT.

WAS DU SELBST MITBRINGEN SOLLTEST:

EXPERIMENTIERFREUDE und OFFENHEIT.

DISZIPLIN braucht es natürlich auch. Wenn das Tool sich aber mit LEICHTIGKEIT und EINFACHHEIT anwenden lässt und das Ganze dann auch noch SPASS macht, klappt's auch damit.

NUTZE DIESEN ZEITPUNKT

KLAR, FOKUSSIERT UND GELASSEN INS NEUE JAHR ZU STARTEN

online

4 ABENDE

Beginn:
26.11.2020

Anmeldung bis
18.11.2020

IN BALANCE MIT „TUN“ UND „SEIN“

DURCHSTARTEN MIT DEM BULLET JOURNAL

Lerne in diesem Kurs die Systematik des Bullet Journals kennen, das von Christine Schuhbeck entwickelte „SAVT-Wheel“ (Selbstanalyse für Veränderung und Transformation) zur Professionalisierung deiner SelbstWIRKSAMKEIT, erkenne deine persönlichen Prioritäten und integriere unterstützende Routinen und Reflexionen, damit sich PRODUKTIVITÄT und ACHTSAMKEIT nicht länger widersprechen, sondern sich gegenseitig verstärken.

3 Abende, an denen du die oben beschriebenen Themen nicht nur kennenlernst, sondern auch gleich ins TUN kommst.

Der 4. Abend ist optional und kann dazu genutzt werden, die ersten Erfahrungen in der Arbeit mit dem Bullet Journal auszutauschen, Fragen zu klären und den Methodenkoffer zu erweitern.

TERMINE UND ANMELDUNG

26.11.2020

03.12.2020

21.01.2021

25.02.2021

Jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr

Preis: € 280,-- inkl. MWST

Anmeldung bitte per E-Mail oder Kontaktformular. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du den Zugangslink für die ZOOM-Meetings, sowie den Download, falls du das Programm noch nicht nutzt.

ICH FREUE MICH, WENN DU DABEI BIST

Christine Schuhbeck
Persönlichkeitstrainerin & Coach
zertifizierte MBSR-Lehrerin

Tel: 089 802005

Mobil: 0170 1658608

E-Mail: info@mosaik-schuhbeck.de

www.mosaik-schuhbeck.de

