Selbstmanagement im Beruf – Ressource Ich statt Stress



Heike Kuhl

Seminar:
Selbstmanagement
Seminarleiter:
Heike Kuhl
Termine:
18./19.09.2010
Seminargebühr:
€ 500,00 zzgl. MwSt.
Seminarpauschale:
inklusive (Kaffeepausen, Tagungsgetränke, Mittagessen)
Tagungsort:
essentis bio-seminarhotel, Weiskopffstraße 16/17, 12459 Berlin
Anmeldeschluss:
03.09.2010

2-Tages-Seminar
Hohe berufliche Herausforderungen und ständig steigender Zeitdruck führen dazu, dass die Gesundheit zu kurz kommt. Körperliche Bedürfnisse und Signale werden ausgeblendet, ignoriert und verschoben. Das kann sich in einem „gestressten" Arbeitsverhalten widerspiegeln, was auf die gesamte Unternehmung Auswirkungen hat.
Durch ein ganzheitliches Selbstmanagement setzen Sie sich mit Ihrer Selbstorganisation und Arbeitsweise auseinander. Sie erkennen Ihre Prioritäten und lernen nützliche Methoden zur Entspannung im Alltag kennen.

Inhalte
- **Zieldefinition**
- **Eisberg-Modell**
- **Prioritäten- & Entscheidungsmanagement**
- **Ressource Ich**
- **Zeit optimal nutzen**
- **Stressmanagement**
- **Modell der Salutogenese**
- **geführter Prozess**
- **Entspannungstechniken**

Ziel
Optimale Nutzung von persönlichen Kapazitäten und selbstbestimmter Umgang mit vorhandenen Bedingungen und Zeit. Die eigene Unternehmenssituation soll ganzheitlich betrachtet und Visionen geklärt werden. Sie lernen Entspannungstechniken kennen und wie man diese anwendet.

Benefit/Nutzen
Steigerung & Nutzung der Einflussmöglichkeiten am Arbeitsplatz. Effizienz der Arbeitsprozesse, Zufriedenheit und Leistungsstärke am Arbeitsplatz, Leichtigkeit und Kreativität.

essentis
bewusst. sein.