

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Ganzheitliches Zeit- und Selbstmanagement für alle, die eine gesunde und harmonische Balance zwischen Berufs- und Privatleben herstellen möchten.

Wir richten unser Leben nach unseren Werten aus. Im Einklang mit einem klaren und aktuellen Wertesystem zu leben bedeutet, Prioritäten angemessen und in Kongruenz zu unseren Lebenszielen setzen zu können.

Das Balance-Modell liefert uns einen Zugang zu unserem eigenen Wertesystem und dient als Grundlage für eine balancierte Zielsetzung in allen Lebensbereichen.

Dieses Seminar verfolgt das Ziel, für alle wichtigen Lebensbereiche – Gesundheit, Familie, Beruf und die Frage nach dem Sinn des Lebens – Zeit zu schaffen sowie diese vier Bereiche in Balance zu bringen und zu halten.

Die Themenschwerpunkte:

- › Mit Hilfe des Work-Life-Balance- Modells visualisieren Sie Ihre derzeitige Lebensgestaltung
- › Sie analysieren Ihre Werte und Bedürfnisse in allen vier Lebensbereichen
- › aus Ihrem aktualisierten Wertesystem leiten Sie Ziele her und setzen angemessen Prioritäten
- › Sie entlarven Ihre persönlichen Zeitdiebe und ersetzen sie durch neue Handlungsmuster
- › Sie wählen passende Zeitmanagement-Techniken, um Ihre neuen Handlungsmuster nachhaltig in Ihre Lebensgestaltung zu integrieren

Ihr Nutzen: Sie leben in allen Lebensbereichen im Einklang mit dem, was Ihnen wirklich wichtig ist.



PETRA NITSCHKE

Dipl. Mathematikerin & Dipl. Supervisorin

Dauer

1 Tag

Workshops finden regelmäßig im Raum Hannover statt.

Ihre Investition

198,- Euro zzgl. Mehrwertsteuer

Darin enthalten sind Teilnehmerskript, Materialien, Handouts und ein ausführliches Fotoprotokoll.

Bei Studenten und Gruppenanmeldungen biete ich Vergünstigungen an. Bitte sprechen Sie mich an. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme:

PETRA NITSCHKE

Helenenstraße 44 | 30519 Hannover

FON 0511.83 20 73

MOBIL 0170.3 01 61 16

MAIL info@smartrix.de

WEB www.smartrix.de