



LEBENSBEREICHE BALANCIEREN

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.

Themenschwerpunkte

- › Visualisieren Sie mit dem Balance-Modell Ihre aktuelle Lebensgestaltung
- › Erkunden Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist
- › Leiten Sie aus Ihrem aktualisierten Wertesystem Ziele her
- › Entlarven Sie Ihre persönlichen Zeitdiebe und ersetzen sie durch neue Handlungsmuster
- › Wählen Sie Zeitmanagement-Techniken, um neue Handlungsmuster nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren

Ihr Nutzen

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

Das Buch zum Workshop

Konzeption und Inhalte des Workshops basieren auf meinem Buch „Lebensbereiche balancieren“. Im Rahmen des Workshops können Sie das Buch zu Sonderkonditionen erwerben.



PETRA NITSCHKE

Dipl. Mathematikerin | Dipl. Supervisorin
 Trainerin | Coach | Autorin | Illustratorin

Termine – 2. Halbjahr 2021

09. September 2021 | IHK Hannover

Die Inhalte meiner Workshops biete ich auch als Inhouse-Schulungen an. und im persönlichen Coaching an. Gern erstelle ich Ihnen hierzu ein Angebot!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme:

PETRA NITSCHKE

Uhdestrasse 3 | 30171 Hannover

FON 0511.83 20 73

MOBIL 01525.343 61 81

MAIL info@smatrix.de

WEB www.smatrix.de