



Ihr bewusster Umgang mit der Zeit BLEIBEN SIE IN BALANCE



Vortrag



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Zeit zu haben, ist der Luxus unseres Lebens. Denn die Intensität und damit auch die Geschwindigkeit unseres Arbeitslebens haben zugenommen und somit auch das Gefühl vieler Menschen, unter chronischem Zeitmangel zu leiden. Multitasking und das prompte Erledigen von Aufgaben sind Anforderungen des Internetzeitalters, die eine Reflexion mit dem Thema „Zeit“ und das Erlernen aktueller Techniken aus dem Zeit- und Selbstmanagement nötig machen. Nur so bleiben Sie langfristig – selbst unter Druck – gesund.

Ziel ist es, die eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren und mithilfe aktueller Techniken aus dem Zeit- und Selbstmanagement konkrete Strategien für eine gesunde Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen zu entwickeln.

Inhalte:

- Zeitdiebe und Energiequellen identifizieren
- Persönliche Vision eines gesunden Umgangs mit der Zeit
- Konzept der Lebensbereiche in Balance
- Techniken aus der Zeitmanagement-Handwerkskiste: Ziele finden und definieren, Prioritäten setzen, Zeitplanung und Umgang mit inneren Zeitdieben

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de