Zeit- und Stressmanagement

Die Gründe für chronischen Zeitmangel scheinen schier endlos zu sein – doch bei genauerem Hinsehen erkennt man, sie wiederholen sich.

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“
Seneca

Vielleicht braucht man einfach konstruktive Tipps und Hinweise, um wieder Herr der eigenen Zeit werden zu können … dann geht es vielleicht viel leichter.

Außerdem lernen Sie in diesem Seminar, Stress zu verstehen, welche bio-chemischen Prozesse in Ihrem Körper ablaufen, welche Hormoncocktails wie in Ihrem Körper wirken und warum genau dieser Stressprozess heute zum Gesundheitsrisiko wird/werden kann.

Denn Sie selbst sind der Schlüssel zur erfolgreichen Stressbewältigung! Wir schulen gemeinsam Ihre Achtsamkeit für Ihre körperlichen Warnsignale. Im Sinne der Salutogenese (Entstehen der/von Gesundheit) hinterfragen wir gemeinsam Ihr Weltbild und Ihre Glaubenssätze. Wir widmen uns Ihren inneren Antreibern und üben gemeinsam, wie Sie Stress frühzeitig erkennen und beeinflussen können.

Sie werden resilienter, weil Sie lernen, Ihre Haltung zu hinterfragen und mit anderen Augen auf Ihre beruflichen und persönlichen Situationen zu blicken. Sie managen Ihre Zeit, denn auch die Organisation der täglichen Aufgabenflut ist oftmals ein Stressfaktor, den Sie mit Modellen, die wir Ihnen hier zur aktiven Anwendung vermitteln, minimieren können.

Mit dem hier erworbenen Wissen um die vielen Modelle und Techniken zum Zeit- und Stressmanagement, werden Sie Ihren Alltag bald so gestalten können, sodass Sie gelassener mit wachsenden Herausforderungen und ständigen Veränderungen umgehen können.

Kursinhalte

Tag 1: Zeitmanagement und Selbstorganisation

- Ermittlung Ihres individuellen Zeittyps
- Stärken und Schwächen Ihres Zeitverhaltens
- Schnelles Handeln oder große Planung?
- Erfordernisse und Machbares erkennen und umsetzen
- Die Welt der Prioritätensetzung: Was nutzen Sie wann?
- Ziele klären, planen und Pufferzeiten nie vergessen: Wie funktioniert das in der Realität und auf Dauer?
- Umgang mit Störungen: Wie ist konzentriertes Arbeiten möglich?
- Nein-Sagen: Kleine Überwindung – große Wirkung
- Techniken zur Umsetzung in die Praxis

Tag 2: Stressmanagement

- Stress verstehen
- Gesundheitliche Risiken
- Umgang mit Stress

Nächster Termin

08:30 Uhr - 15:30 Uhr

Dauer

2 Tage à 8 Stunden

Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

Preis

592,00 € pro Person zzgl. gesetzlicher USt. Gruppenpreis auf Anfrage.

Schulungsort

Comhard GmbH, Möllendorffstr. 52, 10367 Berlin

Dieser Kurs ist auch als Inhouseschulung möglich.

- Resilienz steigern
- Zeitmanagement und Organisation
- Techniken zur Stressreduktion

Ihre Vorteile

Mit einer professionellen Arbeitsorganisation bringen Sie Struktur in den Arbeitsalltag, planen und koordinieren Ihre Arbeitsaufgaben, erreichen eine realisierbare Zeitplanung, halten Termine ein und behalten auch in Spitzenzeiten den Überblick. Jetzt nehmen Sie es aktiv selbst in die Hand – als Chefin oder Chef Ihrer Zeit.

Sie beherrschen den Stress, nicht er Sie!

Denn durch das Zusammenspiel von Akzeptanz, Achtsamkeit, Verständnis und Resilienz werden Sie lernen, selbstbestimmt auf Reize so zu reagieren, sodass Sie mit dem Stress umgehen und nicht er mit Ihnen.

Zielgruppen

- Interessierte aller Berufsgruppen

Zugangsvoraussetzungen

- keine

Abschlüsse/Zertifikate

Ich berate Sie gern!

Comhard GmbH
Möllendorffstr. 52 | 10367 Berlin

gesine.pelikan@comhard.de
030 55096-154