



Vera F. Birkenbihl-Akademie
Verein für gehirn-gerechtes Lehren und Lernen

Seminar „Heute schon keine Zeit gehabt? Zeit-Management intensiv“

Wie Sie mehr Zeit für Ihr Leben gewinnen und Stress abbauen

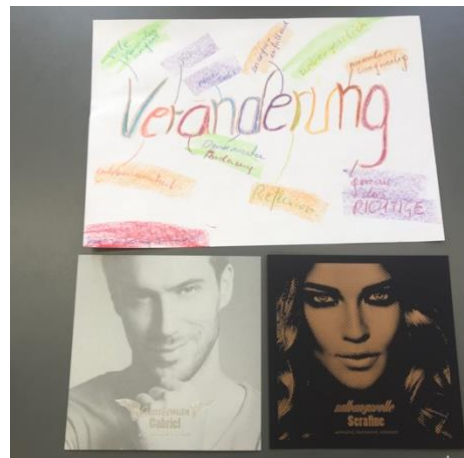
Seminarinhalte:

„Ich habe viel zu wenig Zeit!“ Wie oft denken Sie sich das? Entdecken Sie die Kostbarkeit der Zeit und finden Sie Ihren Rhythmus sowohl im Privat- als auch im Berufsleben.

Kennen Sie das Gefühl, keine Zeit für wesentliche Dinge des Lebens zu haben? Es ist zum Grundgefühl unserer Gesellschaft geworden – mit unübersehbaren Folgen für unser Wohlbefinden.

Die Dinge, die uns ständig laut dazu drängen, sie zu erledigen, sind oft nicht wirklich wichtig. Sie kosten uns Zeit und nehmen uns kostbare Stunden für wirklich Wichtiges. Zeitmanagement bedeutet nicht, noch mehr Arbeit und Erledigungen in den Zeitplan zu stopfen sondern auszumisten.

Keine Zeit zu haben ist ein unangenehmes Gefühl. Oft fällt es schwer zu erfassen, was denn genau den Eindruck vermittelt, wir hätten keine Zeit. Holen Sie sich in diesem Seminar Impulse, um ein einfaches und effektives Zeitmanagementsystem zu erproben und in Ihren Alltag zu integrieren – nach dem Motto: „vereinfache dein Leben – einfach mehr Zeit für das Wesentliche!“ Trainieren Sie, unnötige Zeitfresser zu entdecken und auszuräumen.



Seminarziele:

- Den persönlichen Umgang mit der **Ressource Zeit** zu erkennen
- **Wichtiges** von Unwichtigem trennen
- Die Zeit und sich selbst managen lernen und Zeit für das Wesentliche gewinnen
- Realistische und gesunde Arbeitsbewältigung lernen