

Selbstmanagement

von Zeit, Selbst und Resilienz



Bist Du zufrieden mit Deinem Alltag, mit Deinem Er-Leben? Oder darf es etwas mehr sein - mehr Gelassenheit, mehr Spaß und dabei auch noch mit mehr Erfolg?

Die Anforderungen von außen nehmen zu und auch die Ablenkungsmechanismen haben es in sich. Widerstandsfähigkeit wird zunehmend wichtig, um Erscheinungen von Frustration bis Burnout vorzubeugen. Womit erschaffen wir uns Druck? Welche Möglichkeiten haben wir, Abläufe und auch unser Verhalten so zu verändern, dass wir unsere Lebenszeit mehr genießen?

Selbstmanagement, Zeit und Resilienz können als ein zusammenhängendes System betrachtet werden, in dem jede Komponente die andere beeinflusst. Eine hohe Resilienz befähigt uns, auch in stressigen Situationen, schneller klar zu denken und Entscheidungen zu treffen. Sie unterstützt uns, unsere Ziele trotz Hindernissen im Blick zu behalten und unsere Zeit effektiv zu nutzen.

Praktisch und konkret, bezogen auf deine persönliche Situation bearbeiten wir folgende Themen:

- Zeitplan erstellen
- Zeitverschwendung erkennen und Konsequenzen ziehen
- Prioritäten setzen, sich abgrenzen
- Persönliche Werte und Kriterien für deren Erfüllung kennen
- Persönliche Ziele formulieren
- Entscheidungen treffen und Lösungsmöglichkeiten schaffen
- Trotz täglicher Überraschungen in der eigenen Kraft bleiben

Arbeitsformen:

Input, Reflexion, Übungen (auch kleine Körperübungen), Einzel- und Gruppenarbeit

Die Trainerin, Dipl.-Ing. Susanne Geue, ist zertifizierter Coach und seit 1990 im Bereich Training und Beratung tätig. Schwerpunkte sind: Zielfindungsprozesse, Teamentwicklung, Kommunikationstrainings, Begleitung von ProjektleiterInnen und Führungskräften, Unterstützung von Veränderungsprozessen, Persönliches Coaching.