



Durch gekonntes Zeitmanagement Stress vermeiden und Burnout verhindern



Die 12 geprüften Erfolgsfaktoren für Ihr Zeitmanagement

Wenn Sie...

- ✓ mehr Zeit für Ihre Führungstätigkeit gewinnen,
- ✓ Ihr Arbeits- und Privatleben in Balance bringen,
- ✓ sich selbst vor Erschöpfung schützen möchten,
- ✓ ein stressarmes Arbeitsklima schaffen wollen,
- ✓ wissen wollen, wie man verständnisvoll auf belastete MitarbeiterInnen einwirkt,

dann sind Sie hier richtig!



Holen Sie sich bewährte Strategien für Ihr Selbst- und Zeitmanagement

Führung optimieren & belastende Stressoren beseitigen

Das nehmen Sie mit:

In diesem 2-tägigen Seminar lernen Sie, wie Sie Freiräume schaffen, um Ihre Lebensqualität und Karriere zu fördern. Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement und erhalten Sie wertvolle Tipps aus der Stressforschung. Verwandeln Sie Stress in Schaffenskraft.

So nehmen Sie Ihre Führungsverantwortung wahr

Erfahren Sie alles darüber, wie man lästigen Stress bewältigt. So bauen Sie Ihre Menschenkenntnisse aus und lernen, wie man Mitarbeiter wirklich motiviert, wie echte Wertschätzung funktioniert und wie Sie Ihr Arbeitsklima steigert.

Holen Sie sich neues Wissen über organisations- und sozialpsychologische Führungsgrundsätze. Nehmen Sie Lösungsansätze mit, um Ihre Organisation zu entstressen und vieles mehr.

Alles Wichtige im Überblick:

Seminar: Durch gekonntes Zeitmanagement Stress vermeiden und Burnout verhindern

Termine, Preis und Anmeldung auf der Website:

[Mehr Infos](#)

Die 12 Erfolgsfaktoren für ein professionelles Zeitmanagement

Es gibt 12 Erfolgsfaktoren, wenn Sie diese im Griff haben, dann befreien Sie sich aus jeder Zeitklemme.

In einer einzigartigen Selbstanalyse stellen Sie sofort fest, wo Sie in Ihrem persönlichen Zeitmanagement Optimierungspotenziale haben. Professionelle Tipps und Anregungen helfen Ihnen dabei, Ihr Lernziel zu erreichen.

Von Profis für Profis:

Vor Seminarbeginn erhalten Sie von Ihrer Trainerin eine umfassende Selbstcoaching-Mappe mit 190 Seiten, erstellt von Erfolgsautor DI Norbert Freund. Diese unterstützt Sie bei der Umsetzung des Gelernten.

Zudem profitieren Sie von ihren Skills lästigen Stress zu überwinden. Gemeinsam entfalten wir Ihr volles Potenzial!

Sichern Sie sich Ihren Platz! Maximal 8 Teilnehmende!

- Führungskräfte, die sich bewusst weiterentwickeln wollen
- Geschäftsführer, die ihre Motivationskraft steigern wollen
- Nachwuchs-Führungskräfte
- Personalentwickler u. Ausbildungs-Verantwortliche sind von diesem Power-Training gleichermaßen begeistert.

Ihr Zertifikat

Für Ihre Teilnahme erhalten Sie nach dem Training Ihr persönliches Zertifikat als Nachweis Ihrer Ausbildungsstufe zum/ zur professionellen Zeit- und GesundheitsmanagerIn



Die Trainings – Höhepunkte:

**Führungskraft im Gleichgewicht:
Zeitmanagement in volatilen Zeiten**



Die 12 Erfolgsfaktoren für Ihr persönliches Zeitmanagement

- Zeitmanagement Selbstanalyse
- Ihre Optimierungspotenziale

Die Arbeitstechniken der Selbstorganisation

- So setzen Sie Ihre Prioritäten (durch)
- Der freie Schreibtisch
- Die besten Planungsmethoden mit geringstem Aufwand
- So funktioniert richtiges Delegieren

Zeitdiebe schachtmatt setzen

- Richtig „Nein“-Sagen lernen
- So schalten Sie die 12 schlimmsten Zeitkiller aus

Wie Sie bereits mit 20 % Einsatz 80 % Ihrer Arbeit erledigen

- Sie erreichen direkt Ihre Ziele
- Sie setzen Ihre Prioritäten durch Sie gewinnen Zeit für Ihre Arbeits- und Lebensfreude

Die besten Zeitgewinn-Methoden

- Das schafft Selbstdisziplin
- Wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten

Die Gesichter des Burnouts

- Was ist Burnout?
- Persönliche Ursachen
- Organisatorische Ursachen
- Der klassische Burnout-Typ

Die 7 Stufen in den Burnout

- Woran man Indikatoren erkennt, die auf Stress weisen
- Signale, die auf einen Burnout-Prozess hinweisen
- Wie und womit rechtzeitig reagieren

Die 6 Wege zur Einstellungskorrektur von Negativ auf Positiv

- Die häufigsten Gründe
- Die richtige Kommunikation im Konfliktfall

Stressherde im Betriebsklima

- Sozial- und organisationspsychologische Stressanalyse
- Rollen, die Stress fördern
- Die psychologische Entwicklungsspirale der Persönlichkeitsentwicklung

Führungsinstrumente zur Burnout-Prävention

- Selbstreflexion
- Behandlung von Praxisfällen
- Bewährte Vorgehensweise Top-Tipps und praktische Anregungen vom Trainer