

Mit Zeitbalance zum inneren Gleichgewicht

Wie Sie durch Selbstmanagement und Zeitsouveränität Lebensqualität gewinnen

Inhalt und Ziele

Themen wie Work-Life-Balance, Stressmanagement und Selbstmanagement sind zurzeit in aller Munde. Doch wie kann das funktionieren, wenn wir täglich vor neue Aufgaben gestellt werden, schwierige Situationen bewältigen und tausend Dinge erledigen müssen? Wie können wir dem ständig wachsenden Druck begegnen und die zunehmende Verantwortung souverän meistern?

Die Alternative zu »schneller – besser – mehr« heißt »Ruhe – Qualität – Souveränität«. Erfahren Sie, wie Sie mehr Balance und Zeitreserven in Ihr Leben bringen können.

- Zeit, Prioritäten, Werte und Lebenseinstellung
- Von »dringend« zu »wichtig« – der Schlüssel zum Erfolg
- Konsequente Zeit-, Ziel-, und Erfolgsplanung
- Organisationshilfen und Planungsinstrumente
- Stress bewusst bewältigen, abbauen und vermeiden
- Selbstmotivation und Bewältigungsglaube trotz Druck
- Entspannungs- und Entstressungsmethoden

Lernmethode

Theorie-Input, Fallbeispiele, Selbstreflexion, Selbsttest, Gruppen- und Einzelübungen mit Analyse, Entspannungs- und Körperübungen

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Gesundheitsbalance stärken möchten

Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 547
Termin: 2.–3. Oktober 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dr. Ursula Eder
Sekretariat: Frau Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching
office@burnon.at