

## **Zeit- und Selbstmanagement mit Wirkung** (Wie kann ich besser mit mir und meiner Zeit umgehen?)

Du hast zu wenig Zeit, um die Arbeit zu erledigen, wie du es dir vorstellst. Und für dich selbst und deine Wünsche bleibt wenig bis gar keine Zeit übrig? Du ärgerst dich über Störungen und Zeitfresser, die dich immer wieder veranlassen, mehr Zeit zu investieren, als du möchtest? Du hast bereits so vieles ausprobiert, dich besser zu organisieren, aber es funktioniert nicht auf Dauer?

Dann wird es Zeit, JA zu sagen...zu dir und deinen Bedürfnissen und mach nicht immer nur das, was andere von dir erwarten und wollen. Erkenne, dass du es bist, der dir im Weg steht und der Chef, die Kollegen und Mitarbeiter oder deine Familie nicht das eigentliche Problem sind. Und lerne im Seminar, welche Möglichkeiten du hast, anders mit dir und deiner Zeit umzugehen. Gestalte deine Zeit und dein Leben so, wie es dir gut tut. Konzentriere deine Zeit auf das Wesentliche in deinem Leben.

Im Seminar erfährst du auf dich zugeschnittene Methoden, die dein Zeit- und Selbstmanagement verändern können. Du kannst deine ganz eigenen Alltags- und Lebenssituationen einbringen und dadurch eine für dich wirksame Methode zur Verbesserung deiner Situation kennen lernen. Wir schauen uns dazu auch das unbewusste Denken und Handeln an.

Wie du mit Informationsflut, Störfaktoren, Zeitdieben umgehen kannst sowie wie die eigene Organisation des Alltags stellen weitere Themen des Seminars dar. Kurze alltagstaugliche Entspannungs- und Bewusstseinsübungen runden das Programm ab.

- Inhalt**
- Warum arbeitest du so? Und was treibt dich an dabei?
  - Wie gehst du mit dir um?
  - Was ist dir wirklich wichtig? Und wie schaffst du dir Zeit im Alltag dafür?
  - Wie kannst du mit schwierigen Situationen im Alltag umgehen?  
( z.B. mit Chefs, Kollegen und Mitarbeitern, aber auch privat)
  - Wie kannst du im Alltag „schnell entspannen“?
  - Wie kannst du Fremdsteuerung abbauen, Grenzen setzen und „Ja-Sagen“ zu dem, was wichtig ist
  - Erkenne deine „Zeitfresser“ und gehe anders mit ihnen um
  - Schaffe dir Freiräume, was DIR wichtig ist
  - Organisiere dich wirkungsvoller
  - Plane deine Zeit – so, wie es für dich passt!
  - Hab Freude an dem, was du tust

- Referent** Jörg Wilhelm, Vöhringer & Wilhelm Consulting, Mannheim
- Termin** 08. März 2017, 09.30-17.30h und 09. März 2017, 09.00-13.00h
- Ort** Heidelberg oder Umland , nähere Information folgen nach Kontaktaufnahme
- Kosten** 400€ inkl. MWSt., inkl. Kaffeepausen vormittags und nachmittags  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- Kontakt** Jörg Wilhelm, 0171/6723433 oder [jw@voehringerwilhelm.com](mailto:jw@voehringerwilhelm.com)