

„Zwischen Hamsterrad und Hängematte - Vom souveränen Umgang mit Zeit“

„Du kannst den Ball nicht zwingen, ins Loch zu rollen. Du mußt ihn lassen.“

aus dem Film „Die Legende von Bagger Vance“

Das KompetenzDinner „Bloß kein Stress“

Entschleunigung und Gelassenheit im beruflichen Alltag durch einen souveränen Umgang mit Zeit – wer wünscht sich das nicht?

Mal Hand aufs Herz: wie viele Tipps zum Zeit-, Selbst-, und Stressmanagement haben Sie schon ausprobiert? Und wie hat es funktioniert?

In diesem halbtägigen Workshop beschäftigen wir uns mit unseren individuellen Stresslinien. Wir schauen uns an, wie wir üblicherweise in fordernden Situationen reagieren und was wünschenswertere Reaktionen sein könnten. Wie können wir diese bei uns entwickeln und festigen?

Dazu lernen Sie erste Schritte und Anwendungen kennen und können sie sofort nutzen.

Ablauf und Inhalte:

14:00 bis 15:30

1000 mal probiert – 1000 mal ist nichts passiert

- Folgen von Unter-, und Überforderung im Alltag
- Individuelle Stresslinie
- Transaktionale Stressmodell

16:00 bis 17:30

Selbstmanagement stärken

- 3 Säulen der Stressbewältigung
- Antistresstechniken
- Ich bin... Ich kann... Ich habe...

17:30 bis 18:00

- Dinner vor Ort

Der KompetenzDialog „Zwischen Hamsterrad & Hängematte“

Lernen Sie im hektischen Alltag die Bremse zu ziehen ohne den Kurs zu verlieren! Es geht in diesem Training um das Erkennen von automatisierten Abläufen, dem kritischen Hinterfragen von Fremdstrategien und persönlichen Handlungsmustern.

Basierend auf einigen ausgewählten Modellen des Stress-, Zeit- und Selbstmanagements werden Sie in der Lage sein, ihre ganz individuelle Work-Life-Balance zu stärken. Wir stellen Ihnen dafür Lösungsansätze vor, die Sie für sich erproben können.

Als Ergebnis erweitern Sie Ihre persönlichen Kompetenzen, um im beruflichen (und privaten) Kontext von 100 auf Null kommen zu können ohne Ihren Kurs zu verlieren.

Ablauf und Inhalte:

1.Tag | 09:00 bis 17:00

Wie viel Hamsterrad - wie viel Hängematte brauche ich für mich?

- Stress im Hamsterrad - kurz vorm Durchdrehen
- Wie komme ich in die Hängematte?
- Umgang mit alltäglichen und akuten Stresssituationen

2.Tag | 09:00 bis 16:00

Vom souveränen Umgang mit der Zeit

- „Zeittypen“, „Zeitfresser“, 3-Phasen-Modell
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Sich Muße erlauben und Müßiggang zelebrieren

Praxistransfer

4x 1 Std. Online-Training im darauf folgenden Monat

- Begleitung bei der Umsetzung im beruflichen Alltag

ÜBERBLICK

Offener Workshop

von 14:00 – 18:00
6-12 TeilnehmerInnen
Abschlusszertifikat

650 Euro

(zzgl. 19% MwSt.)
inkl. Handout,
Getränke, Dinner

Termine 2021

22. Januar

Anmeldung bis 08. Januar

09. April

in Hamburg

Anmeldung bis 26. März

05. November

Anmeldung bis 22. Oktober

Offener Workshop

2 Präsenztage für
6-12 TeilnehmerInnen
Abschlusszertifikat

3000 Euro

(zzgl. 19% MwSt.)
inkl. KompetenzDinner,
Handout, Verpflegung,
4 Std. Online-Training
im folgenden Monat

Termine 2021

28. - 29. Januar

Anmeldung bis 11.12.2020

15. - 16. April

in Hamburg

Anmeldung bis 26. Februar

11. - 12. November

Anmeldung bis 01. Oktober

Veranstaltungsorte

Berlin und Hamburg

Ihr Trainerteam

Manuela Zapf
Isabell Göhr