

Familie, Freizeit und Beruf

FÜR

Menschen im Spannungsfeld von Familie, Beruf und persönlichen Interessen

WOZU

Der Workshop bietet die Möglichkeit zur Reflexion des eigenen Verhaltens und leitet zu Lösungen an, um Beruf, Familie und Zeit für sich selbst "unter einen Hut zu bringen".

Der Workshop ist auch für Firmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements geeignet.

INHALTE

- Wo bleibt mein Tag?
Meine Standortbestimmung
- Überforderung - Burnout - Stress - Prokrastination - Resilienz
Hintergründe erkennen, Ressourcen stärken
- Meinen Zeitdieben auf der Spur
Familienmanagement und Beruf
Ungeliebte Aufgaben, Zeitfresser, Störungen, Unterbrechungen
- Was treibt mich an?
Immer wieder die gleichen "Fallen" und "Antreiber"?
- Zeitmanagement
Ausgeglichen sein zwischen Beruf und Familie - ist möglich.
Persönliches Zeitmanagement - Tools & Tipps
- Meine Strategie entwickeln
- Ins Tun kommen



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

≥2blickwinkel

Ansprechpartner im Netzwerk:

Uwe Bernhardt

Grülingsstr. 10

66113 Saarbrücken

Tel.: 0681 - 95906638

Mail: kontakt@2-blickwinkel.de

www.2-blickwinkel.de

DAUER / TERMIN:

Wir bieten diese Inhalte mit 1 oder 2 Tagen an. Der Unterschied liegt in der Intensität: In einem 1 Tagesseminar liegt der Schwerpunkt auf der Wissensvermittlung und der Reflexion. Mit einem 2 Tagesseminar werden verstärkt Methodik und Fertigkeiten vermittelt.

TEILNEHMER:

- Das Angebot richtet sich an maximal 12 Personen.

REFERENTEN:

- Dörte Almstedt
- Uwe Bernhardt

UNSER ANGEBOT:

- Preis auf Anfrage.
- Seminardokumentation.