

Mehr Erfolg durch gezieltes Stress- und Zeitmanagement

Seminarziel:

Durch besseren Umgang mit Stress und der Zeit kann die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Mit zunehmender Technisierung wird die zur Verfügung stehende Zeit subjektiv immer geringer, die Anforderungen steigen, der Zeitdruck wird größer. Im Seminar lernen Sie,

- wie Arbeitstechniken und Methoden zur Verbesserung des Arbeitsstils systematisch eingesetzt werden können
- den Zusammenhang zwischen Stress- und Zeitmanagement und Möglichkeiten zur Stressbewältigung und -prävention kennen
- und können somit Ihr eigentlich vorhandenes Leistungspotenzial besser nutzen

Seminarschwerpunkte:

- **Stressursachen, -symptome und mögliche Folgen**

- **Stressbewältigungsstrategien**

- In akuten Belastungssituationen
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien

- **Zeitmanagement**

- Zeitdiebe erkennen
- Hindernisse im rationellen Umgang mit der Zeit
- Effiziente Arbeitstechniken und -methoden

Methoden: Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenübung (Kleingruppen)

Termin / Ort - Nr.: 06./07.05.2019 – Dresden - **4331**

Preis: 720,00 € zuzügl. MWSt (incl. Unterlagen, Tagungspauschale)

Frühbucherpreis: 680,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 11.03.2019)

Leitung: **Frau Dipl.-Psych. Brigitte Reinhold**
Dozentin / Trainerin / Beraterin / Mediatorin mit Tätigkeitsschwerpunkt
Personalwirtschaft, Personalführung; Mitarbeiterbeurteilung;
Antistresstraining