

10. ⌚ Zeit- und Selbstmanagement

Struktur schafft Freiraum

🧠 Wer bin ich – und wie funktioniere ich eigentlich?

- Selbstreflexion als Schlüssel für effektives Selbstmanagement 🔍
- Was treibt mich an? Was raubt mir Energie? Was gibt mir Kraft? ⚡
- Verstehen der eigenen Systemumwelt & Einflussfaktoren
- Ziel: Mehr Klarheit über persönliche Arbeitsweise & Bedürfnisse

💡 Energiequellen & Motivation erkennen

- Was motiviert mich im Arbeitsalltag?
- Welche Tätigkeiten geben mir Energie – welche nicht? 📊
- Eigene „Antreiber“ identifizieren & bewusst nutzen
- Strategien entwickeln, um dranzubleiben, auch wenn's herausfordernd wird

🔄 Eigene Muster & Regelkreise durchbrechen

- Jeder Mensch folgt unbewussten Verhaltensmustern & Routinen
- Diese frühzeitig erkennen = erster Schritt zur Veränderung 🚦
- Veränderung braucht Mut, aber vor allem: Klarheit & Tools
- Im Webinar: Individuelle Strategien entwickeln & ausprobieren

🎯 Ziel des Webinars

- Neue, alltagstaugliche Tools für Zeit- & Selbstmanagement
- Struktur schaffen, die Freiheit & Handlungsspielraum ermöglicht
- Persönliche Strategien für mehr Effektivität & Zufriedenheit
- Ein bewusstes „Ich-Management“ statt Dauerstress und Chaos

Hinweis: Folgende Webinare empfehlen wir Ihnen ergänzend: Resilienz, Kundenorientierte Gesprächsführung

