Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Selbstmanagement

Selbst- und Zeitmanagement
– Mit innerer Stärke in weniger Zeit mehr erreichen

Ausgangssituation:
In diesem Seminar geht es darum, Ihre Überlastungen frühzeitig zu erkennen, Stress abzubauen und wieder zum Selbstgestalter bei der Aufgabenbearbeitung zu werden. Ein effizientes Zeit- und Selbstmanagement erhöht nicht nur die Effektivität Ihrer Arbeit und sichert damit Ihren beruflichen Erfolg. Es ist auch unverzichtbar, um das persönliche Stresslevel zu kontrollieren und die eigene Arbeits- und Lebensqualität auf einem hohen Niveau zu halten. Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement unterstützt Sie dabei, mit Belastungssituationen souverän umzugehen und Ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) zu steigern.

Ziel:
In diesem Workshop trainieren Sie den versierten Umgang mit den Instrumenten des Zeit- und Selbstmanagements, damit Sie mithilfe einer konsequenten Zeitplanung echte Zeitsouveränität erlangen. Ihre verschiedenen Lebensbereiche werden beleuchtet und Sie lernen, wie Sie Ihr Selbstmanagement verbessern. Durch eine vertiefte Analyse mit persönlichem Auswertungsgespräch erhalten Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Stressoren, Ihre mentale Fokussierung und Ihre innere Haltung zu Aufgaben. Sie entschlüsseln Ihre Denk- und Verhaltensmuster und Ihre Belastungssituation und erfahren, an welchen Punkten Handlungsbedarf besteht. Sie erarbeiten konkrete und individuelle Maßnahmen, um Ihr Zeit- und Selbstmanagement systematisch und dauerhaft zu optimieren. Sie bekommen Instrumente, mit denen Sie Ihre Effizienz und Effektivität steigern und dauerhaften Erfolg erzielen

Schwerpunkte:
- Analyse Ihres Zeitmanagements
- Erkennen von Verhaltensweisen und Denkmustern
- Neokortex und das limbische System – Wie unser Gehirn Ordnung schafft
- Aufgaben priorisieren und Entscheidungen treffen
- Pareto-Prinzip, „ALPEN“ Methode und weiter Zeitmanagementtechniken
- Stressoren erkennen und Arbeitsabläufe optimieren
- Mindfulness-Strategien für mehr Balance
- Stressoren frühzeitig erkennen und neutralisieren
- Trotz eines hohen Stresslevels gelassen bleiben
- Reflektion der persönlichen Stressauslöser: emotionale, kognitive und physische Regenerationsfähigkeit verbessern und die Belastbarkeit erhöhen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Energie
- Erarbeiten eines individuellen Maßnahmenplans zur Verbesserung des Zeit- und Selbstmanagements

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com