Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Selbstmanagement

Vom Zeit-Manager zum Selbst-Gestalter
– Wie Sie mit Strategie und Zielorientierung erfolgreicher sind

Ausgangssituation:
„Zu viel Arbeit", „Keine Zeit!" Die Chancen und Anforderungen sind in einer globalisierten Welt enorm gestiegen. Immer mehr Menschen stehen häufig unter Druck. Auszeiten oder Eigenzeit konkurrieren mit der Arbeitszeit. Manchmal scheint es, dass es besser ist, im Hamsterrad weiter zu strampeln als die Chance zum Anhalten zu nutzen und sich zu fragen, wie eine effiziente Zeitplanung zur Verwirklichung der Ziele dienen kann. Geht es Ihnen auch so? Schon Paracelsus wusste:
„Die richtige Dosis entscheidet darüber, ob etwas Gift oder Medizin ist."

Ziel:
In diesem Seminar erhalten Sie individuelle Tipps, wie Sie wieder neu und noch besser im Berufs- und Privatleben durchstarten. Es werden Strategien entwickelt, um den beruflichen Erfolg mit Glück und Zufriedenheit in Familie und Eigenzeit zu vereinbaren. Sie lernen Ihr Selbstmanagement und Ihre Selbstorganisation nachhaltig zu optimieren.

Schwerpunkte:
- Ist- Analyse Ihrer Lebensbereiche
- Zeitmanagementverhalten und -typen
- Entrümpelungsmaßnahmen
- Antreiber-Test und die Bedeutung für Ihre Work-Life-Balance
- Zeitfresser
- Prioritäten setzen und in Ziele formulieren
- Umgang mit Stress – Entspannungsübungen
- Mental Balance – Ziel- und Erfolgsprogrammierungen
- Entspannungsübungen
- Erarbeiten von individuellen Zeitmanagementtechniken und -strategien
- Work-Life-Balance ist machbar – Sie erhalten einen individuellen Energie-Check-up über Ihre momentane Lebens- und Berufssituation
- Aktivierung Ihrer Energiequellen
- Erstellen eines individuellen Maßnahmenplans

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