

Training: Titel	Die Kunst des Umganges mit den eigenen (Zeit)Ressourcen - Selbstmanagement
Inhalt/Ziel	<p>In diesem Seminar geht es darum, über die Ursachen von Zeitdruck und über die eigene Balance im Leben zwischen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Sinn/Kultur▪ Arbeit/Leistung▪ Körper/Gesundheit▪ Familie/Kontakt <p>Zu reflektieren. Das Seminar beschäftigt sich mit Zeitmanagement - Selbstmanagement - Life-Leadership (Balance Your Life)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Stress – Stresscheckliste – Intensität der Stressbelastung - Antistressübungen▪ Klassisches Zeitmanagement – ALPEN-Methode - Prioritäten setzen▪ Selbstmanagement – Wer bin ich – was will ich? Wertearbeit – „Die Inneren Antreiber“▪ Die logischen Ebenen der Persönlichkeit/Veränderung▪ Life Leadership – Zielrahmen – Zielformulierung▪ Ressourcentransferübung
Praktische Erfahrungen/Umsetzung	<ul style="list-style-type: none">▶ 2005 2-tägiges Seminar für den Wr. Stadtschulrat