

Stress- und Zeitmanagement

Dozentin:

Hanna Müller, Dipl. Kauffrau, Coaching-Training-Seminare

Inhalt:

- Stressentstehung
- Identifizierung persönlicher Stressmacher
- Entspannungstechniken Zeitsensibilität, Zeitdiebe
- Leistungs- und Störkurven
- Pareto, ABC-Analyse und Eisenhower-Prinzip
- Delegation
- Planungshilfen, Alpenmethode, Kontrolle
- Zeittipps nach dem DISG-Modell
- Persönliche Zeitstrategien
- Lernerfolg sicherstellen Methoden:
- Einzel- und Kleingruppenarbeit, Präsentation und Diskussion

Zielgruppe:

Fach- u. Führungskräfte, die ihre Zeit mittels neuer Techniken effizienter nutzen und ihre eigene Intuition dazu stärken wollen.

Kursgebühr: 74,00 €

KursNr.: 6104 A

Termin:

22.02. 2003

10:00 bis 18:00 Uhr

Ort:

GTC GmbH Gummersbach

Anmeldung bei: VHS Gummersbach