



REFERENT



Holger Arnold

*Fachpraktiker und Experte für
Balancemanagement*

Holger Arnold verfügt über langjährige Erfahrungen im Bereich der Stress- und Burnout-Bewältigung. Als Business-Coach, Mediator und Seminarleiter unterstützt er Personen und Organisationen, auch in schwierigen Lebens- und Krisensituationen die eigenen Ziele zu erreichen und ihre persönlichen Ressourcen zu stärken.

ZIELE UND NUTZEN DES SEMINARS

Viele Menschen erleben ihren Arbeitsalltag als hektisch und fühlen sich dauerhaft unter Zeitdruck. Reine Zeitmanagement-Techniken reichen jedoch nicht aus, um die Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Entscheidend ist, die eigene Selbstorganisation ganzheitlich zu reflektieren – einschließlich Arbeitsabläufen, Arbeitsstil, Zeitempfinden und Prioritätensetzung. Das Seminar bietet praxisnahe Methoden zur Optimierung der individuellen Arbeitsweise. Dadurch lassen sich Effizienz, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit steigern sowie die Balance zwischen Berufs- und Privatleben verbessern.

INHALTE

Einführung

- Stress im Baualltag verstehen

Inhaltsschwerpunkte

- Den eigenen Arbeitsstil und das Zeitverhalten analysieren
- Ziele setzen und Prioritäten erkennen
- Effektive Methoden der Aktivitäten- und Zeitplanung
- Zeitdiebe, Störungen und Unterbrechungen managen

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen