



### VERANSTALTUNGS- ORT

Präsenz

### 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

Sich selbst optimal organisieren zu können, ist heutzutage nicht leicht. Das Mühen um die Erfüllung der Anforderungen des Arbeits- und Lebensalltags endet meist in einem beständigen Getetze. Doch es gibt Möglichkeiten, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Gute Zeitplantechniken allein reichen dabei nicht mehr aus. Lernen Sie in diesem Seminar worauf es ankommt, um in Stresssituationen widerstandsfähiger zu werden. Ein individuelles Zeitmanagement unterstützt Sie dabei, Ihren Fokus zu finden, effizienter zu planen, sich selbst besser zur strukturieren sowie Ablenkungen zu vermeiden.

### INHALTE

#### Einführung

Stress- und Zeitmanagement

#### Techniken des Selbst- und Stressmanagement

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Umgang mit Gedanken und Aufmerksamkeitsregulation

#### Den eigenen Arbeitsstil und das Zeitverhalten analysieren

Zeitdiebe, Störungen und Unterbrechungen managen

#### Die Aufgabenfülle effektiv managen

Methoden der Aktivitäten- und Zeitplanung

Aufgaben planen und Prioritäten erkennen

Delegation und Kooperation organisieren

### ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen

Anmeldung unter [www.bauakademie-ost.de](http://www.bauakademie-ost.de)