



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 Gehetze. 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