

Zeit- und Selbstmanagement-Workshop

Ihre Schlüsselkompetenz für Erfolg und Balance

Führungskräfte und Mitarbeitende stehen täglich vor Herausforderungen, die eine hohe Belastung und Verantwortung mit sich bringen.

In unserer schnelllebigen Zeit macht eine effektive Stress-Bewältigung sowie Selbstmanagement den Unterschied. Stichwort Hamsterrad!

Um den Anforderungen gerecht zu werden und langfristig erfolgreich zu sein, ist es entscheidend, sich selbst gut zu managen, sich selbst zu reflektieren und sich selbst zu führen.

In diesem Workshop lernen Sie effektive Strategien und Techniken für ein erfolgreiches Selbstmanagement zu entwickeln und umzusetzen!

Sie erfahren, wie Sie sich selbst besser organisieren können, Ihre emotionalen Reaktionen kontrollieren und Ihre eigene Entwicklung gezielt vorantreiben können.

Inhaltsauszug:


- Zusammenhang zwischen Selbstmanagement und persönlichem Erfolg,
- Zielsetzung und Prioritätenmanagement,
- Zeitmanagement und Produktivität,
- Stressbewältigung und Resilienz,
- Methoden zur Vereinbarung von Beruf und Privatleben

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Selbständige, Berufseinsteiger und alle, die ihre Selbstmanagement-Kompetenzen verbessern und ihre Produktivität und Zufriedenheit steigern möchten.

Es ist geeignet für alle Branchen und Berufsfelder.

Inhouseschulungen und Einzelcoachings sind bei diesem Thema sehr zu empfehlen.

Kursnummer:	BQT20006, BQT20003
Dauer:	1 Abend
Termin:	Di., 21.10.2026 von 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Manuela Heizler , Systemische Beraterin und Business Coach, Entspannungstrainerin, Ausbildungsbotschafterin des BHG für den Landkreis Cham
Kursgebühr:	125,00 €
Ort:	Bad Kötzing
QR-Code zum Onlineangebot	
	
  Jetzt Online buchen 	
  Zum Onlineangebot 	



Manuela Heizler



Sichern Sie sich 10% Frühbucher-Rabatt bei einer Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!