Keine Zeit für nix - klar sein und Grenzen setzen

Haben Sie auch gelegentlich das Gefühl, dass Ihre Zeit nicht ausreicht? Dass wichtige Dinge, die Ihnen am Arbeitsplatz oder privat am Herzen liegen, zu kurz kommen? Das muss nicht so bleiben, denn Sie können Ihre Tage anders gestalten und erleben. Tun Sie es nicht, hecheln Sie permanent hinter dem großen täglichen Aufgabenberg her. Immer mit einem schlechten Gewissen und gefühlter Schwäche.

Im Seminar schauen wir gemeinsam - einfühlsam moderiert - auf Ihre spezielle Situation und bringen Sie mit neuem Schwung aus der alltäglichen Ratlosigkeit. Wir schauen uns Ihre konkrete Situation an und erarbeiten uns gemeinsam Wege aus der scheinbaren Ausweglosigkeit. Auch *Gestalten statt Klagen* hilft dabei, Zeit zu sparen und zu gewinnen. Das Motto des Selbst-Erfolgs lautet:

Zeit investieren, um (später) Zeit zu sparen.

Ihr Nutzen: Sie erkennen, warum Sie selber ein Verursacher Ihres Problems sind und bekommen Lust, über eine Veränderung Ihres täglichen Verhaltens ernsthaft nachzudenken. Sie befreien sich von Ihrem Dauerstress, der Sie permanent außer Atem hält. Sie erarbeiten sich Möglichkeiten, sich vor täglicher Überforderung zu schützen. Sie lernen, die Kostbarkeit Ihrer Zeit bewusster zu schätzen und Sie fangen an, Ihre tägliche Zeit zu genießen.

Seminarinhalt:

- Werte-Bewusstheit
- Planung und Prioritäten
- Wichtig und unwichtig
- Sinnvolle Zeitinvestitionen
- Los-lassen können
- Raum für Selbstfürsorge
- Rituale pflegen
- Sich Muße erlauben
- Ins Problemgespräch kommen
- Lust auf eigene Handlungsfähigkeit

Methoden: Mentale Präsenz, Kollegiale Fallberatung, Fallstrick-Labor, Fantasy-Glücksgefühle, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Denkfallen-Korrektur, moderierte Feedbackrunden

Zielgruppen: Pflege, Ärzte und Führungskräfte aus der Verwaltung

Seminar anfragen

Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.

Jetzt anfragen

Zurück