

Das neue Zeit- und Selbstmanagement

Effektiv, ausgeglichen und dynamisch
in einem sich wandelnden Umfeld

MODUL 1

Effektiv und effizient
im (Home-) Office

MODUL 2

Dynamisches
Zeitmanagement

MODUL 3

Mit Vollgas
im (Home-) Office



MODUL 4

Ausgeglichen und stabil
in stürmischen Zeiten

MODUL 5

Erfolgreicher Umgang mit
Mehrfachbelastungen
Lösungsorientiertes intensives
Voaching in Kleingruppen



[MOVIT-KOELN.DE/VIRTUAL-CLASSROOM](https://www.movit-koeln.de/virtual-classroom)



Das neue Zeit- und Selbstmanagement



MODUL 4

Ausgeglichen und stabil in stürmischen Zeiten

Durch neue und unbekannte Situationen entsteht schnell das Gefühl von Überforderung. Sie schaffen Unsicherheiten hinsichtlich des Jetzt oder einer sich ändernden Zukunft. Neue Anforderungen an die Arbeit und an das private Umfeld führen schnell dazu, sich unausgeglichen und belastet zu fühlen.

Um hier die gute und gesunde Balance zu behalten, erarbeiten wir in diesem Modul wertvolle Mechanismen, um dem „Ausgeliefertfühlen“ entgegen zu wirken und mit voller Kraft sattelfest Herausforderungen zu meistern.

- › Umgang mit Stressoren speziell im (Home-) Office unter besonderen Bedingungen
- › Warum „warnt“ uns unser System? – Ängste verstehen, Möglichkeiten für den Umgang mit Unter- und Überforderung
- › Grenzen definieren und kommunizieren
- › Mentale Abgrenzungstechniken in fordernden Zeiten
- › Bewegung als wichtiger Ausgleich und Energiequelle
- › Routinen schlau nutzen, um langfristig ausgeglichen und trotzdem energiegeladen zu sein

MIT VIRGILIA JANSEN-PREILOWSKI





Das neue Zeit- und Selbstmanagement



ANSATZ UND METHODIK

Methodisch sind alle unsere Powermodule spannend, interaktiv und kurzweilig gestaltet, sodass die persönlichen Ressourcen und vorhandene Best-Practice-Ansätze einbezogen und authentisch-starke Lösungen entwickelt werden.

Trainer:innenimpulse, individuelle und gemeinsame Übungen, Austausch, Präsentation und Reflexion der Ergebnisse sowie Feedback unterstützen das pro-aktive Online und Offline Lernen – optimal in Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmenden.

- › Sind sie mehrere Interessierte aus einem Unternehmen? Dann führen wir die Powermodule sehr gerne exklusiv für Sie durch.
- › Sind Sie eine einzelne interessierte Person und möchten individuell an Ihren Herausforderungen arbeiten? Dann bietet sich unser „Voaching“ – das virtuelle movit Einzelcoaching an.
- › Sind Sie eine einzelne interessierte Person und möchten sich gerne virtuell im kleinen Kreis mit Mitarbeitenden anderer Unternehmen austauschen? Dann bietet sich die Teilnahme im Rahmen unserer offenen virtuellen Seminare der movit „sharecademy“ an.

KOSTEN

Wir stellen sehr gerne ein individuelles Angebot für Sie zusammen. Sprechen Sie uns einfach an:



0221 35 65 870 oder info@movit-koeln.de