

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 5

Erfolgreicher Umgang mit Mehrfachbelastungen

Lösungsorientiertes intensives Voaching in Kleingruppen

Verschiedene Rollen und Verantwortlichkeiten, im Job und privat, stellen uns gerade jetzt jeden Tag auf die Probe. Mehrfachbelastungen verlangen uns sowohl maximale Flexibilität als auch Kontrolle ab. Aber wie kann ich dies im Alltag hinbekommen? Woran erkenne ich eine dauerhafte Überbelastung? Wie kann ich einen gesunden Umgang mit meinen Rollen und Verantwortlichkeiten erreichen und dabei gesund und leistungsfähig bleiben? Welche Möglichkeiten der Regeneration helfen mir? In diesem Modul werden wir Antworten auf diese Fragen finden, individuell zugeschnitten auf ihre persönlichen Herausforderungen.

- › Analyse der IST-Situation sowie der akuten Stressoren
- › Das Rollen- und Verantwortlichkeitenpanorama
- › Welche meiner Werte unterstützen bzw. behindern mich gerade?
- › Coachingtools zur individuellen Lösungsfindung
- › Techniken der Struktur- und Planungsänderung
- › Ausgewählte Elemente des ökonomischen Selbstmanagements
- › Schnelle Hilfe durch kognitive Umstrukturierung
- › Individueller Alltagstransfer mit „Rückfallschutz“

MIT FARAHNAZ LANKES-HOLZ





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**