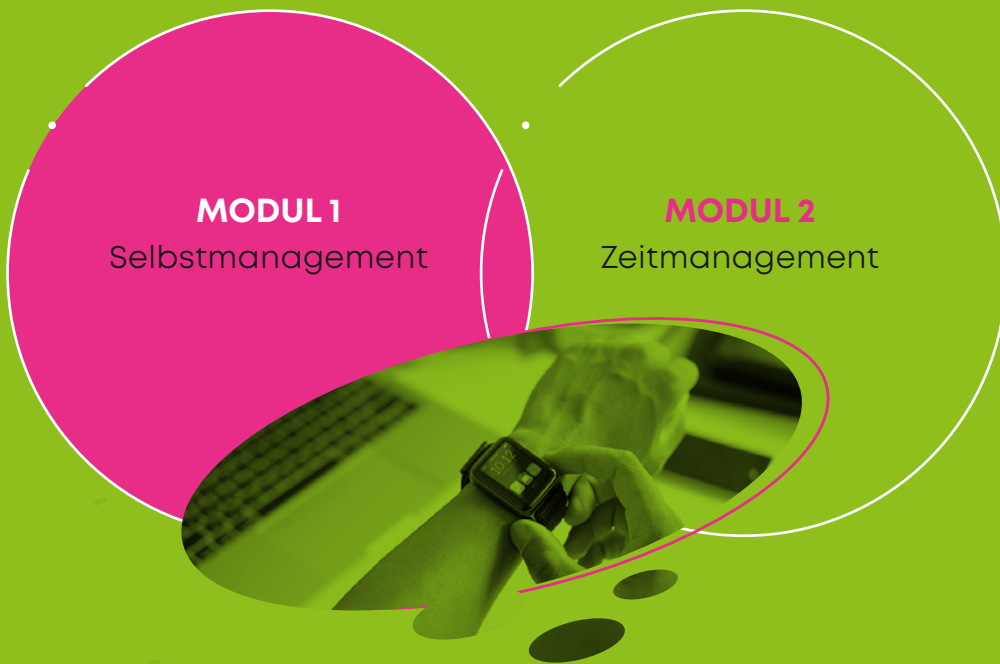




## Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt

Effektiv, ausgeglichen und dynamisch  
in einem sich wandelnden Umfeld



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



## Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt



### MODUL 1

#### Selbstmanagement

Schärfen Sie Ihren Blick fürs Wesentliche und erleben Sie, wie Sie sich optimal selbst managen.

- › Gesund bleiben, auch bei Stress! Sind Sie immun gegen chronischen Stress? Wie entsteht Stress überhaupt? Vor allem, was stresst Sie (unbewusst) persönlich besonders? Erkennen Sie Ihre stressauslösenden Faktoren und Ihre gewohnten Reaktionen darauf. Was bedeutet das für Ihre Gesundheit?

Lernen Sie neue, passendere Strategien und konkrete Tipps kennen, um mit Stressauslösern anders umzugehen und ungesundes Verhalten zu überwinden.

- › Kennenlernen verschiedener Zeitkonzepte und Zeittypen mit ihren Stärken und Schwächen
- › Präferenzmodelle: zu welchem Typ gehören Sie und wie gehen Sie damit um?
- › Analyse persönlicher Bedürfnisse und Ihre Durchsetzung – oder, wie Sie Ihre Wünsche erreichen
- › Belastungen standhalten und positiv gestalten: Resilienz gewinnen

#### Ziele

Sie lernen lösungsorientierte Ansätze kennen, um im Umgang mit verschiedenen Rollen, Erwartungen und Mehrfachbelastungen für sich eine zielführende und dabei eine gesunde Balance zu finden.

MIT LISA SINGENDONK





## Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt



### ANSATZ UND METHODIK

Methodisch sind alle unsere virtuellen Trainings spannend, interaktiv und kurzweilig gestaltet, so dass persönliche Ressourcen und vorhandene Best-Practice-Ansätze einbezogen und authentisch-starke Lösungen entwickelt werden.

### DAUER

Pro Modul jeweils von 9:30 Uhr bis 17:30 Uhr

### KOSTEN

Preis pro Modul und Tag: 650,- € je Person  
zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer

### TERMINE

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter **[www.movit-koeln.de/virtual-classroom](http://www.movit-koeln.de/virtual-classroom)**. Individuelle Termine gerne auf Anfrage.

Modul 1 und 2 finden an unterschiedlichen Terminen statt. Bitte achten Sie darauf, die Module separat zu buchen!

### KONTAKT

Haben Sie Fragen und Wünsche? Sprechen Sie uns an:

 **0221 35 65 870 oder [info@movit-koeln.de](mailto:info@movit-koeln.de)**