

Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Wie Ausbildungsbeauftragte Haupt- und Nebenjob meistern

Inhalte

- » Den Job effizienter gestalten, Zeit optimieren
- » Zeitdiebe, Störfaktoren, Störhäufigkeit
- » Persönliche Leistungskurve
- » Das Pareto Prinzip
- » Das Eisenhower-Fenster
- » Die ALPEN-Methode
- » Resilienz- Widerstandsfähigkeit verbessern
- » Die 7 Säulen der Resilienz
- » Strategien im Umgang mit Stress

Auch als Inhouse-Webinar buchbar!

Referentinnen: Annette Blumenschein oder Elfi Dressler

A. Blumenschein: Dipl.-Kffr., Dipl.-Handelslehrerin, Fachautorin, Führungskräfte-/Kommunikationstrainerin, Dozentin an privaten Hochschulen. *E. Dressler:* Dipl.-Pädagogin; Trainerin Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM); Trainerin für Achtsamkeits- und Resilienztraining.

Termin (4h-Webinar)

18.03.2024, 8.30-12.30 Uhr

23.04.2024, 8.30-12.30 Uhr

21.06.2024, 8.30-12.30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl:

16 Personen

Gebühren pro Teilnehmer:

425 Euro (Einzelbuchung)

375 Euro (Doppelbuchung u. mehr)

immer zzgl. MwSt.

Seminarnummer:

103 002

Erforderliche Technik:

Für Ihre Teilnahme benötigen Sie einen mit dem Internet verbundenen PC/Notebook mit Lautsprecher und idealerweise Mikrofon und Webcam

iam Akademie

Nödiker Str. 110, 49716 Meppen

Tel. +49 5931 49355 0;

Fax +49 5931 49355 99

E-Mail: kontakt@iam-akademie.de