

Tages-Seminar / Workshop:

Selbstmanagement und Stressbewältigung *oder* „Alle 11 Minuten werden wir im Job unterbrochen.“

58% der Arbeitnehmer leiden unter Multitasking, 52% stöhnen unter starkem Termindruck und immerhin noch 44% der Angestellten verfluchen die permanenten Unterbrechungen.

→ **Kiffende Mitarbeiter leisten bessere Arbeit als diejenigen, die unterbrochen werden !!!**

In diesem Seminar geht es nicht bloß um Unterbrechungen im Job und adäquate Lösungsansätze, sondern auch um Methoden und Wege raus aus der Stressfalle. Sie erfahren zudem, *welche* Zeitdiebe *wie* angefasst werden können, wie Sie Zeitnot und Arbeitsrückstände vermeiden können und auch, wie Sie Kompetenzen und Präferenzen in Einklang bringen. Es geht selbstverständlich auch um klassische Methoden & Techniken sowie Meetings, Mail-Wahnsinn, Life-Balance und die Chronobiologie des Menschen.

Inhalte

- Ziele setzen und haben – Grundlage im Selbstmanagement
- Work-Life-Balance – bedeutet mehr als die Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Mein eigener Umgang mit der Zeit – meine Persönlichkeit und Handlungskompetenz
- Chronobiologie – mit der „inneren Uhr“ durch den Tag
- Methoden & Techniken – Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip & Co.
- STRESS – Ursachen, Wirkung, aktiver & präventiver Umgang
- Meetings und Mailings – effizientes Handling
- Prokrastination (Aufschieberitis)

Ihr Nutzen

- Sie bekommen „Handwerkszeug“ für Ihren Methodenkoffer
- Sie finden Mittel und Wege, aus dem Hamsterrad zu springen
- Sie stärken Ihre Stressresistenz

Ihr Seminar

- 320,00 € / Person (inkl. Mwst); darin enthalten sind:
Seminarpauschale, Unterlagen, Getränke, Pausen-Snacks, Mittagessen, Zertifikat
- begrenzt auf max. 15 Teilnehmer
- Termin folgt in Kürze *oder* auf Anfrage, 09:00 - 16:30 Uhr (inkl. Pausen)
- TÜV Rheinland Akademie GmbH
Pichelswerderstraße 9,
13597 Berlin-Spandau (Nähe IKEA)

Referent: Ingo Gewalt
Trainer, Hochschuldozent
Mitglied im BDVT e.V.



Ihre Anmeldung

- per Mail an: direkt@ingogewalt.de
- bequem via online-Anmeldung (Abwicklung erfolgt durch die [doo GmbH](#))
- klassisch, indem Sie folgendes Formular verwenden

ANMELDEFORMULAR

Ingo Gewalt
Trainer für Kommunikation und Führung
Lynarstraße 5
13585 Berlin

Mail Net direkt@ingogewalt.de
www.ingogewalt.de

Telefon 030 / 35 13 64 55
Mobil 0163 / 3 65 58 50

IBAN DE14 1007 0000 0451 9161 00
BIC DEUTDEBBXXX

USt-Nr 19/306/60038

Hiermit melde(n) ich (wir) mich (uns) zu folgender(n) Veranstaltung(en) an:

Selbstmanagement und Stressbewältigung *oder*
„Alle 11 Minuten werden wir im Job unterbrochen“

Termin folgt in Kürze *oder* auf Anfrage, 09:00-16:30 Uhr

TÜV Rheinland Akademie GmbH
Seminarzentrum
Eingang B
Pichelswerderstraße 9
13597 Berlin

Name, Vorname Unternehmen / Anschrift

Telefon-Nr. E-Mail

Name, Vorname Unternehmen / Anschrift

Telefon-Nr. E-Mail

Die Seminargebühr in Höhe von EUR 320,00 bitten wir direkt nach Eingang der Anmeldebestätigung und Rechnung, spätestens 2 Tage vor dem Seminartag unter Angabe der Rechnungsnummer zu überweisen.

Dies ist eine rechtsverbindliche Anmeldung. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, welche auf der Webseite www.ingogewalt.de öffentlich einsehbar sind.

Ort, Datum Unterschrift