



## Selbstmanagement

**„Überlastet, gestresst und am Ende der Kräfte“** - viele beschreiben so ihren Arbeitsalltag.

Das Gefühl, der Tag hat zu wenig Stunden macht den allermeisten zu schaffen. Zeit für Erholung, Hobbys, Freunde und Familie bleibt kaum noch. Ein gutes Zeitmanagement soll die Lösung sein - glaubt man vielen Ratgebern. **Irrtum! Selbstmanagement** lautet das Schlüsselwort.

**„Es geht nicht darum die Zeit zu managen, sondern die eigene Arbeitsweise“**

Zur Verbesserung Ihres Selbstmanagements, werden wir gemeinsam die wesentlichen Einflussfaktoren Ihres Alltags oder Arbeitstags ermitteln und lösungsorientiert bearbeiten.

Wir definieren gemeinsam die für Sie sinnvollste Methode, zur optimalen Bewältigung Ihrer Aufgaben.

---

**Sie sparen Zeit, sind effektiver und haben weniger Stress. Sie lernen effizienter zu arbeiten und sind dadurch produktiver.**

---

### Mein Angebot für Ihr Selbstmanagement:

- Einzelsitzung (90min.) als Coaching-Maßnahme
- Workshop (4 Std.) mit max. 8 Personen, inkl. Reflexionstermin und Anpassung

### Selbstmanagement bedeutet für Sie:

- Kein Sklave der Zeit sein
- Realistische Ziele setzen
- Priorisierung festlegen
- Motiviert bleiben

### Selbstmanagement bedeutet im Arbeitsumfeld:

- Geringere Krankheitsquote und Ausfallzeiten
- Höhere Umsetzungsgeschwindigkeit
- Verbesserung der Arbeitsqualität
- Messbare Effizienzsteigerung