

Perfektes Zeitmanagement -

Nie wieder Stress!

info@em-power-ment.com www.em-power-ment.com +43 (0) 650 99 88 550 1010 Wien



"Ihr habt die Uhren - wir haben die Zeit!" - Dieser Ausspruch von Bewohnern der Fidji-Inseln und anderer indigener Völker lässt aufhorchen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Zeit als kostbares Gut wieder zu entdecken und Ihre Zeitorganisation so zu optimieren, dass Stress gar nicht erst aufkommen muss.

Wir haben natürlich auch viele wirkungsvolle Antistress-Tipps bereit, die Ihnen helfen, schädlichen Stress wieder Geschichte werden zu lassen. Die Kunst des Prioritäten-Setzens, Delegierens und Nein-Sagens wird Teil dieses Seminars sein.



Die Inhalte reichen von den Klassikern eines gelungenen Zeit- und Stressmanagements sowie den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bis zu den neuesten Methoden aus dem Mentalen Training - in wirkungsvollen Techniken im Alltag leicht und erfolgreich anwendbar gemacht.

Inhalte des Seminars

- Zeit – unser kostbares Gut – Zeitorganisation im 3. Jahrtausend
- Klassische und intuitive Methoden eines gelungenen Zeitmanagements
- Gut geplant ist schon der halbe Erfolg
- Anti-Stress-Methoden kennen und anwenden lernen – optimales persönliches Stressmanagement
- Werte – wert-voll leben
- Prioritäten setzen – Zielklarheit – Entscheidungen treffen
- Erfolgreiche und effektive Kommunikation
- Mut zum Nein-Sagen – gekonnt delegieren
- Den inneren „Schweinehund“ überwinden – persönliche Zeitfallen ade!
- Abschied vom Perfektionismus – Fehler als Chance
- Lernen von der Tierwelt – Entwicklung optimaler persönlicher Strategien im Umgang mit der Ressource Zeit
- Burnout rechtzeitig erkennen und vorbeugen
- Die neue Langsamkeit – „Slow down“ - sich wichtig nehmen



Termine: Alle aktuellen Termine auf www.em-power-ment.com

Trainerin: Mag. Maria Schönberger – Leiterin des Instituts **em-power-ment** – Management & Personality Training, Lektorin an der Wirtschaftsuniversität, Diplomcoach, NLP-Practitioner, Trainerin für Mentales Training, Intuitions- und Bewusstseinstaining, Kommunikations- und Wirtschaftstraining, Projektmanagement, Organisationsberatung.

Nähere Infos und Anmeldung unter:

info@em-power-ment.com, www.em-power-ment.com, +43 (0) 650 99 88 550. 1010 Wien. *Bei Mehrfachbuchungen Rabatte möglich!*