

12018 Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe	Mitarbeiter und Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung, die ihre Arbeits- und damit Lebenszeit effektiver und gesünder gestalten wollen
Ihr Nutzen	Drei auf einen Streich. Damit Sie Ihr Leben viel zufriedener und gesünder leben können. Störenfried Stress: er entsteht ausschließlich in unserem Kopf. Hier geht's den Ursachen dauerhaft an den Kragen.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stress erleben und abbauen <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Stress? - Welche Folgen hat er? - Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen 2. Stress vorbeugen <ul style="list-style-type: none"> - Selbstmotivation als Vitamin C - Einstellungen dauerhaft ändern 3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit <ul style="list-style-type: none"> - Diktator, Antreiber oder Nebensache? - Ein neues Gefühl für Zeit bekommen 4. Zeitmanagement zeitnah <ul style="list-style-type: none"> - Individuell analysieren als Voraussetzung für den Sparplan - Zeit organisieren und planen - Schritte zum Ziel - Von Prioritäten und Schwerpunkten 5. Gesundheit liegt auch in unseren Händen <ul style="list-style-type: none"> - Krebsprophylaxe durch Essen - Vitalstoffe vs. Chemiekeule - Futter für's Hirn
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	04. - 05.09.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	<p>400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136