



Univ. Lektor
Mag. Gerhard Moser

moser-training
Selbstmanagement
Kommunikation
Führung

kompetent.verständlich.praxisnah.

Weidengasse 10
2345 Brunn am Gebirge

Tel.: 0676 - 55 075 65

E-Mail: g.moser@moser-training.at

Internet: www.moser-training.at



Effektives Selbstmanagement

Ihr Nutzen:

- Sie identifizieren Ihre klaren persönlichen und beruflichen Ziele
- Sie erfahren wie Sie Ihre Leben und ihre Zeit aktiv steuern
- Sie arbeiten effektiver und effizienter
- Sie lernen Stresssituationen vermeiden, erkennen und meistern
- Sie üben wirksame Entspannungstechniken für den Alltag

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- MitarbeiterInnen mit hohem Zeit- und Aufgabendruck
- alle, die ihre persönliche Effektivität optimieren wollen

Seminarinhalte:

- Zeitanalyse - wo läuft meine Zeit so hin....
- Lebensbereiche - nur im Gleichgewicht läuft alles "rund"
- Zeitfallen - und Lösungen dazu kreativ erarbeiten
- Persönliche Ziele, Strategien und Visionen entwickeln
- Dringend versus Wichtig - Konzentration auf das Wesentliche
- durch energetisierende Übungen in innere Balance kommen
- Leichter leben - Tipps und Tricks um entspannter zu arbeiten und zu leben

Methoden:

Lehrgespräch / Einzelarbeiten / aktives Training in Paar- und Gruppenarbeiten /
Rollenspiel / Praktische Übungen / Reflexionsschleifen

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Dauer: 2 Tage