



Selbstmanagement

Die Optimierung des eigenen Arbeitsverhaltens muss von jeder einzelnen Person selbst ausgehen. Statt sich von der eigenen Zeit und Arbeit beherrschen zu lassen, bedeutet Selbstmanagement ein bewusster Umgang mit seinen Ressourcen. Unterstützend hilft hier der bewusste Einsatz unterschiedlicher Arbeits- und Entscheidungstechniken.

Ihr Profit

- Bessere Work-Life-Balance mit effizienter und guter Zeitplanung
- Optimierung und Verbesserung des eigenen Verhaltens
- Mehr Übersicht über anstehende Projekte und Arbeiten durch Selbstmanagement
- Mehr Zeit für Wesentliches durch klares Setzen von Prioritäten
- Ziele bewusster erkennen und besser erreichen
- Mehr Lebensqualität
- Mehr selbst- und weniger fremdbestimmte Zeit
- Bewusster Stressabbau und Vorbeugung gegen Burn-Out (Erschöpfungsdepression)

Eck-Daten:

Zielgruppe: Personen, welche ihre Leistung voll entfalten und zukünftigen Herausforderungen besser gewachsen sein wollen
(Tagesaufgaben erfolgreich bewältigen – mittel- bis langfristig Ziele erreichen)

Kosten: auf Anfrage

Dauer: ein bis mehrere Tage - je nach Themeninhalt

Firmenspezifische Seminare? Sprechen Sie mit uns.

Phone +41 (0)61 461 94 82

Mobil +41 (0)76 334 11 17

Mail info@eckert-seminare.ch