

# Seminar Selbstmanagement

Auch die besten Techniken, Methoden und Tipps nützen bekanntlich nichts, wenn sie nicht adäquat eingesetzt werden. Eine entscheidende Grundlage für ein optimaleres Zeit- und Selbstmanagement kann nur mit einer sorgfältigen Planung und Zielorientierung geschaffen werden. Dabei steht die Auseinandersetzung mit den Zielen und Anforderungen an eine strukturierte und umsichtige Zeitplanung im Vordergrund.

Inhaltsschwerpunkte im Seminar Selbstmanagement:

- Aktivitäten im körperlichen und mentalen Bereich
- Umgang mit Ängsten
- Kontinuierliche Weiterentwicklung
- Mut zum Neinsagen
- Bewusste Entspannungsphasen
- Gewinnbringendes Umfeld
- Belohnungssysteme
- Artikulation von Unangenehem

Instrumente/Hilfsmittel [Auszug]:

- Erlernen der positiven Wahrnehmung
- Autogenes Training
- ABC-Analyse / Eisenhower-Prinzip / ALPEN-Methode
- Positive Kommunikation
- Der Spiegel als Tool
- Piske-Methode

Die Ausgestaltung des Seminars ist komplett auf die gewünschten Schwerpunkte des Auftraggebers anpassbar. Es sind verschiedene Packages in verschiedenen Ausgestaltungen möglich.

Gerne informieren wir Sie bei Kontaktaufnahme ausführlich über das Angebot und erstellen Ihnen unverbindlich eine Offerte.



Personalberatung . Executive Search . Seminare . Coaching

seit 2005 Ihr zuverlässiger Partner

 swisstaffing



+41 81 740 19 53



Bahnweg Nord 35, CH-9475 Sevelen



[www.pccp.ch](http://www.pccp.ch)



[info@pccp.ch](mailto:info@pccp.ch)

Ihre Berater Sarah Luschnig & Patrick Piske