

## **Das neue Zeitmanagement führt zu Energiebalance**

Stress und Zeitdruck sind Lebensbegleiter im täglichen Hamsterrad. Energielosigkeit macht sich viel schneller bemerkbar. Die Leistungsanforderungen sind hoch und in den vielfältigen Rollen zwischen Privat- und Berufsleben bleibt die eigene Energiebalance schnell auf der Strecke. Fremdbestimmt durch Job, Familie, pflegebedürftige Angehörige, gesellschaftliche Verpflichtungen, Ehrenamt und eigene gesundheitlichen Anforderungen – so kann das Ganze schnell zum Spagat werden.

Es braucht Flexibilität, Gelassenheit und emotionale Fitness, um in den täglichen Belastungen nicht unterzugehen. Füllen Sie Ihre Batterie regelmäßig auf und entziehen den Energievampiren die Macht. Klare Kommunikation und Prioritäten setzen, unterstützen Sie dabei. Ihre innere Balance ist das Gleichgewicht, um souverän Führung im Alltagsgeschehen zu erlangen.

Inhalte:

- Umgang mit Stress
- Innere Antreiber erkennen
- fremde und eigene Bedürfnisse
- Lebenszeit mit Qualität erfüllen
- Gesundes Energiemanagement in der Praxis

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder als (Online-)Vortrag mit 1,5 Zeitstunden gebucht werden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Tagesveranstaltung: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

Vortrag: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach Raummöglichkeit

Maximale Entfernung:

Vortrag: nach Absprache

Tagesveranstaltung: hessenweit