

## Selbstmanagement / Arbeitstechnik

Ich kann, weil ich will, was ich muss.

*Immanuel Kant* (1724 - 1804)

- **Arbeitstechnik und Selbstmanagement**

In unserem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Arbeitstechnik effizienter arbeiten und mit einem optimalen Zeitmanagement viel Zeit sparen. Oft sind es kleine Veränderungen in der Arbeitsorganisation, die viel bewirken. Verbessern Sie Ihre Planung und lernen Sie, mit Störungen und Unterbrechungen besser umzugehen. Unser Seminar hilft Ihnen, Ihre persönlichen Zeitfresser zu erkennen und Unterbrechungen zu reduzieren – und hin und wieder auch einmal „Nein“ zu sagen.

**Zielgruppe:**

Für alle Personen, die in diesem Bereich ihre Performance steigern wollen.

- **Mentaltraining**

«Der Glaube kann Berge versetzen.» Dieses Sprichwort hat einen wahren Kern. Unsere Gedanken haben eine immense Kraft. Man muss sie nur aktivieren.

Begeben Sie sich im Mentaltraining auf eine Reise ins eigene Bewusstsein. Aktivieren Sie innere Bilder und sprengen Sie Ihre Grenzen. Ein Mentaltraining zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Ziele gedanklich ganz konsequent verfolgen. Sie werden überrascht sein vom realen Effekt, welchen Sie damit erzeugen.

Nichts ist unmöglich – Sie müssen nur daran glauben. Mentaltraining unterstützt Sie dabei.

**Zielgruppe:**

Für alle Personen, welche sich aktiv mit der eigenen aktuellen Situation und ihrer Zukunft auseinandersetzen wollen.