

Mein Tag, meine Zeit

Zeitmanagement nach SHT meistern



Kennst Du das?

- Das Strukturieren Deiner Zeit fällt Dir schwer.
- Du wirst oft abgelenkt.
- Du hinkst oft der Zeit und Deinen To Do's hinterher.

Dies führt zu Stress und Du kannst nie richtig abschalten.

In dem Seminar erlernst Du praxisnahe Techniken, so dass Du

- Deine Zeit besser strukturieren kannst,
- Ablenkungen minimierst,
- Routinen etablierst,
- wichtige Aufgaben nicht vergisst.

Deine Selbständigkeit und Lebensqualität verbessert sich dadurch. Dein Alltag wird übersichtlicher und stressfreier und Du gewinnst mehr Zeit für Dich selbst.

Das erwartet Dich

In dem Seminar lernst Du

- bewährte Zeitmanagementmethoden kennen,
- den Umgang mit Ablenkung und Aufschieberitis,
- Techniken zur effektiven Tagesgestaltung,
- wie Du durch eine Verbesserung der Alltagsorganisation Stress reduziert.

Termin

13.11.2025; 10:00-16:00 Uhr (incl. Pausen)

Ort

online

Preis

kostenfrei

Anmeldung

www.zns-akademie.de