

14. – 16. März 2023

Life-Balance gestalten – das Seminar für Ihr Selbstmanagement

Wie wär's mit einer Auszeit, um das eigene Zeit- und Selbstmanagement zu überdenken? Denn wer schon ein paar Jahre und mehr erfolgreich im Beruf seine Spuren gezogen hat, verfügt über bewährte und manchmal auch eingeschliffene Muster des individuellen Zeiteinsatzes.

Im Fokus des Seminars stehen Sie mit Ihrem Selbstmanagement: für Ihren Beruf und Ihre privaten Lebensbereiche; für Ihre Bedürfnisse, Werte und Ziele; für das, was Ihnen wirklich bedeutend ist. „Denn“ – so Stephen Covey – „niemand bedauert auf dem Sterbebett, dass er zu wenig Zeit im Büro verbracht hat.“

Die Schwerpunkte des Seminars liegen auf der individuellen Standortbestimmung und Lösungsentwicklung. Die klassischen Methoden des Zeit- und Selbstmanagement zu vermitteln leisten wir uns erst in zweiter Linie – nach Ihrem Bedarf zu ausgewählten Ergänzungen.

Zielgruppe

Den größten Gewinn ziehen Sie aus diesem Seminar:

- wenn Sie Erfahrungen und Routinen im beruflichen und privaten Selbstmanagement mitbringen.

Nutzen

- Sie unternehmen Schritte zur persönlichen Zufriedenheit und Gelassenheit: Sie überprüfen Ihren inneren Kompass der Zeitverwendungen, Ihre Glaubenssätze und Einstellungen.
- Sie verdeutlichen sich das, worauf es wirklich ankommt: Ihre Lebensrollen, -ziele und -werte. Und Sie nutzen dies als Wegweiser für Ihr Selbstmanagement.
- Sie tun etwas für sich und gegen Zeitdiebe und Zeitstressoren und können dazu konkrete Lösungen entwickeln.
- Bei Bedarf erweitern Sie Ihren Methodenkoffer für das berufliche und private Selbstmanagement.

Plus

Dieses Seminar beginnt schon vor dem Seminar: In der Vorbereitungsphase bestimmen Sie Ihren persönlichen Standort für Ihr berufliches und privates Selbstmanagement. Sie erhalten dafür Arbeitsunterlagen.

Inhalte

Meine Standortbestimmung

Wie viel Zeit habe ich für meine beruflichen und privaten Lebensbereiche? Wo stimmt meine Bilanz? Was kommt mir möglicherweise zu kurz? Und was will ich ändern?

Meine berufliche Zeitinventur

Wie viel Arbeitszeit investiere ich für meine zentralen Kernaufgaben und wieviel für Nachgeordnetes? Was sind meine Erfolgs- und Zufriedenheitsrezepte? Was meine Zeitfresser und Zeitdiebe?

Mein Selbstmanagement für das Wesentliche

Wie richte ich mein Selbstmanagement wirksam und einfach an meinen zentralen privaten und beruflichen Lebensbereichen aus, damit das Wichtige an erster Stelle steht?

Meine persönliche Mission und Vision

Wofür stehe ich ein? Und was strebe ich wirklich an? Wie nutze ich meine (Lebens-)Werte und meine Lebensziele als Kompass für mein Selbstmanagement?

Change it – love it – leave it

Was sind stimmige Lösungen für meine inneren und äußeren Zeitdiebe?

Ergänzungen nach Ihrem Bedarf

Selbstführung mit guten Zielen

Wie führe ich mich selbst mit guten und stimmigen Zielen im Beruf und Privatleben?

Sich auf Prioritäten fokussieren

Wie setze ich wirksam Prioritäten für das Wichtigste, statt auf das zu reagieren, was am lautesten „dringend“ und „am besten gestern“ ruft?



Zeitsouveränität durch die Wochenplanung

Wie gewinne ich mit einer guten Wochenplanung mehr Zeitsouveränität und Übersicht für meinen Beruf und mein Privatleben?

Start 1. Tag: 10.00 Uhr

Ende 3. Tag: 17:00 Uhr

Dauer: Dreitägig. Rechnen Sie bitte mit einer Abendeinheit.

Termin: 14. – 16. März 2023

Teilnehmer*innen: maximal 10

Seminarleitung: Udo Cramer

www.udo-cramer.de

Seminarbeitrag: 900,00 €

Darin sind Tagungsunterlagen, die gemeinsamen Mahlzeiten und Tagungsgetränke enthalten.

Übernachtung im Einzelzimmer: 150,00 € inkl. Frühstück

Buchung

Katholische Akademie des Bistums Fulda
Bonifatiushaus

Neuenberger Straße 3 – 5

36041 Fulda

T +49 661 83 98 114

katholische.akademie@bistum-fulda.de