

Online-Schulung mit Übungen. Teilnehmer erhalten Klarheit, wie man die eigene Motivationslage positiv steuern kann und erhalten Kenntnis über erfolgreiches und gesundes Selbstmanagement in digitalen Zeiten.

## Ihr Nutzen

In diesem Training lernen Sie, wie Sie mit klarer Prioritätensetzung zum einer höheren Zufriedenheit im (Arbeits-)Alltag kommen. Als wichtiges Thema wird auch das Thema Umgang mit Informationsflut, Betriebshandy & Co. - Motto: "Abschalten können!" bearbeitet

## Voraussetzungen

Empfehlenswert für alle Kollegen, die ihre Motivation und ihr Selbstmanagement verbessern möchten

## Preis pro Teilnehmer

EUR 0,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

## Hinweise

## Seminardauer

1 Tag(e)/Day(s)

Version:

## Seminarinhalte

Tag 1

\* Fragen zur Motivationssuche:

- Was sind meine persönlichen Treiber?
- Wahrnehmung der persönlichen Motivations- und Demotivationsfaktoren

\* Bewusstmachen der eignen Ressourcen und Potenziale

\* Ansatzpunkte, wie man entstehenden Stress aktiv positiv steuern kann

\* Vorteile und Bestandteile klarer Ziele

Tag 2

\* Kernpunkte eines effektiven Umgangs mit den eigenen Zeitressourcen

\* Durchbrechen üblicher und Generierung neuer, effizienter Arbeitspraktiken

\* Umgang mit Informationsflut, Handy und Co. im (Arbeits-)Alltag  
- das Bewusste „on“ und „off“

