

## **Themenvielfalt: Motiviert, gelassen und effizient Arbeiten mit Leichtigkeit**

In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Strategien kennen, wie Sie den Arbeitsalltag motiviert und gelassen bewältigen und gleichzeitig effizient Ihre Aufgaben meistern. Die Referentin bietet hier sinnvolle und zielführende Strategien aus dem Zeit- und Selbstmanagement sowie Aspekte der Selbstführung und Selbstfürsorge, mit denen Sie langfristige und nachhaltige Veränderungen in Ihrem Berufs- und Arbeitsleben herbeiführen können. Ausgangsbasis sind die eigenen Ziele und Wertevorstellung der Teilnehmer, die im Seminar reflektiert wird. Die Inhalte werden anhand praktischer Übungen vertieft, so dass sie im Alltag anwendbar sind.



- Seminarinhalt:**
- mit Klarheit konkrete Ziele definieren und verfolgen
  - Erkennen eigener Bedürfnisse und Integrationsmöglichkeiten in den Arbeitsalltag
  - effektive typbezogene Selbstführung
  - wirksames Zeit- und Selbstmanagement
  - Mentalstrategien für den anspruchsvollen Arbeitsalltag, Selbstfürsorge
  - Druck aus dem Kessel nehmen (Blitzentspannungsmethoden)

**Termin:** 28.03.2017 | 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
19.09.2017 | 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V. | Magdeburger Allee 4 | 99084 Erfurt

**Zielgruppe:** Mitarbeiter, Unternehmer, Freiberufler

**Dozent:** Andrea M. Sprengart, multidimensionaler Coach  
Betriebswirtin, Diplom Verwaltungswirtin,  
Inhaberin FREIFALTER Querdenkencoaching

**Kosten:** 145,00 EUR

**Ansprechpartner:** Madlen Butkewitz | Tel. 0361 24139 299