



# Selbstmanagement

In einer Arbeitsumgebung, die ein hohes Maß an Selbstorganisation und Eigenverantwortung benötigt, passiert es mitunter sehr schnell, dass man aufgrund seines hohen Engagements die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt und seine Ressourcen über das Normalmaß in die Arbeit investiert.

Diese Form der Arbeit bringt mitunter einen schnellen Erfolg, kostet jedoch langfristig Gesundheit und Wohlbefinden. Insbesondere vor dem Hintergrund der zukünftigen Veränderungen und der eventuellen Mehrbelastung könnte sich diese Arbeitsweise als schwierig erweisen.

Um diesen Schwierigkeiten vorzubeugen, werden Sie innerhalb des Seminars den persönlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen überprüfen, besprechen und einen Plan erstellen, wie es langfristig möglich ist seine Ressourcen nachhaltig einzusetzen. Hierzu setzen Sie sich mit Methoden und Techniken des Zeitmanagements auseinander und diskutieren, welche Antreiber Sie positiv, wie negativ beeinflussen. Zum Abschluss besprechen Sie die Auswirkung von Stress auf den Körper und wie Sie langfristig Stress vermeiden bzw. diesen entgegenwirken können.

## Was erwartet Sie?

- ✓ Zeitmanagement
  - Instrumente & Methoden / Prioritäten setzen
- ✓ Antreibermanagement
  - Nein-Sagen
- ✓ Stressmanagement
  - Anzeichen erkennen
  - Methoden der Prävention & des Stressabbaus



Die Seminardauer beträgt 3 Tage.



Servicetechniker

