EAT THAT FROG:
WEIL DER TAG ZU KURZ IST FÜR UNNÖTIGEN STRESS!

Workshop

Selbstmanagement: Aufgaben, Zeit und Energie – Stressfrei durch den Alltag navigieren

Beschreibung

Es gibt unzählige Methoden und Techniken, um den Alltag stressfreier zu organisieren. Theoretisch müsste es also ein Kinderspiel sein, die eigene Lebens- und Arbeitsqualität zu verbessern. Doch wer behält in diesem Dschungel den Überblick und hat die Zeit für aufwendige Recherchen und Experimente?

In diesem praxisorientierten Kurs navigieren wir gemeinsam durch wissenschaftlich fundierte Modelle und Methoden. Dabei betrachten wir Selbstmanagement ganzheitlich und individuell, um passgenaue Lösungen für Ihren Alltag zu entwickeln.

Am Ende halten Sie die Anleitung für Ihre ganz persönliche Balance-Formel in den Händen. Ein Leitfaden der zeigt, wie persönlicher und beruflicher Erfolg effektiv, stressfrei und ressourcenschonend möglich ist.

Und für alle, die sich schon im Hamsterrad gefangen fühlen, gibt es sofort anwendbare SOS-Fragen, die Klarheit schaffen.

Workshopziel

Nach Abschluss des Workshops können Sie sich reflektieren und eine maßgeschneiderte Strategie für Ihren stressfreien und produktiven Alltag entwickeln. Sie kennen wissenschaftlich fundierte und praxisbewährte Modelle, um Ihre Aufgaben, Zeit und Energie optimal zu organisieren und Ihre Ziele klar zu definieren

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Produktivität gestalten möchten:

- Personen mit hohem Stressniveau
- Gründer, Selbstständige und Unternehmer
- Führungskräfte, Team- und Projektleiter
- Mitarbeiter in dynamischen Arbeitsumfeldern
- Menschen, die sich persönlich weiterentwicklen möchten

PROJEKTE
!NDIVIDUELL
MANAGEN

EAT THAT FROG: DISZIPLIN SCHAFFT FREIHEIT! SIMPLY DO IT – NOW!

Aus dem Inhalt

- Begriffsbestimmungen und Perspektiven des Zeitverständnisses
- Psychologische und biologische Theorien & Modelle
- Die 5 Grundprinzipien des Planens
- Erste-Hilfe-Tipps bei Überforderung
- Methoden zur richtigen Zielsetzung, effektiven Aufgabenplanung- und priorisierung, Reflexion und Zeiteinsatz
- Die 6 Bereiche des Energiemanagements
- Die Balanceformel zur Steigerung von Arbeits- und Lebensqualität
- Exkurse: Selbstwahrnehmung, Purpose, Imposter-Phänomen, Prokrastination & Perfektionismus, richtig Nein-Sagen sowie Motivation & Fokus, ...

Methodische Gestaltung

Der Workshop kombiniert theoretische Impulse mit interaktiven Übungen und Reflexionsphasen. Sie haben die Möglichkeit, die Methoden direkt auszuprobieren und gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Gestaltungsoptionen

Der Workshop lässt sich flexibel an Ihre Rahmenbedingungen anpassen. Auf Wunsch können individuelle thematische Schwerpunkte gesetzt oder integriert werden.

- Impulsvortrag: 20 Minuten
- Grundkurs: 3 Stunden
- Intensivkurs: 7 Stunden
- Praxiskurs: 2x6 Stunden

Claudia Kellner – Ihre Referentin für strukturiertes und stressfreies Projekt- & Selbstmanagement

Claudia Kellner ist die Projekt- & Anti-Stress-Navigatorin mit über 20 Jahren Erfahrung in Projekt-, Prozess- und Eventmanagement sowie Marketing. Ihre Leidenschaft ist es, komplexe Projekte und den Alltag zu strukturieren und zu organisieren, damit sowohl persönliche als auch berufliche Ziele effektiv und stressfrei erreicht werden können.

Mit ihrem fundierten Know-how hilft sie dabei, Herausforderungen zu meistern und innovative Lösungen zu finden – immer mit dem Ziel, Ressourcen zu schonen und nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Sie ist überzeugt, dass jeder Erfolg erlernbar ist und dass die richtigen Methoden und Strukturen eine Schlüsselrolle spielen.

In ihren Kursen setzt sie auf praxisnahe Kompetenzentwicklung, die sowohl individuelle als auch strukturelle Handlungsspielräume erweitert. Ihr Ansatz fördert das Potenzial ihrer Teilnehmer und hilft ihnen, souverän und zielgerichtet durch ihren Alltag zu navigieren.

PROJEKTE
!NDIVIDUELL
MANAGEN