

## **Wochenendseminar zum „Zeit- und Stress-Management“**

Geplant ist eine 2-Tagesveranstaltung (eventuell auf 3 Tage verteilt) mit max. 20 Teilnehmern in Rochsburg

Inhalte des Seminars sind:

- Handlungskompetenz unter Berücksichtigung der eigenen Persönlichkeit
- die Bedeutung einer ausgewogenen Lebens- Balance
- Zeitverlust-Analyse (praktische Übung)
- Zeitfresser erkennen und eliminieren
- effektive Planung und Prioritätensetzung
- Kennenlernen der einzelnen Stressbereiche
- Erkennen von / Umgang mit Stressoren
- Stresssignale erkennen und gegensteuern
- Techniken zur Stressbewältigung
- Stress als Hauptfaktor für Burnout-Gefährdung
- Präventionsmöglichkeiten
- bei Bedarf: Entspannungsübungen nach Kühnert

Es wird auf eine sehr praxisorientierte Gestaltung mit hohem Trainingsanteil geachtet

Die Teilnehmerunterlagen werden in barrierefreier Form zur Verfügung gestellt.

Die Zeit rennt! Anrufe und E-Mails wollen beantwortet, die verschiedensten Probleme gelöst, der Alltag bewältigt werden. Ob im Privatleben oder im Job: Das Gefühl, dass die Zeit davonläuft, hat wohl jeder schon einmal erlebt. Doch wenn der Kampf mit der Uhr zum Regelfall wird, leidet die Produktivität – und die Psyche!

Nur ein gutes Zeitmanagement schafft hier Abhilfe.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 15. Juli 2018 in der Aura-Pension.

Aura-Pension „Villa Rochsburg“  
Schloßstraße 17  
09328 Lunzenau OT Rochsburg  
Tel.: 037383 8380-0  
E-Mail: [villa@bsv-sachsen.de](mailto:villa@bsv-sachsen.de)