

12018/51027 Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung, die ihre Arbeits- und damit Lebenszeit effektiver und gesünder gestalten wollen
Ihr Nutzen	Drei auf einen Streich. Damit Sie Ihr Leben viel zufriedener und gesünder leben können. Störenfried Stress: er entsteht ausschließlich in unserem Kopf. Hier geht's den Ursachen dauerhaft an den Kragen.
Inhalt	1. Stress erleben und abbauen - Was ist Stress? - Welche Folgen hat er? - Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen 2. Stress vorbeugen - Selbstmotivation als Vitamin C - Einstellungen dauerhaft ändern 3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit - Diktator, Antreiber oder Nebensache? - Ein neues Gefühl für Zeit bekommen 4. Zeitmanagement zeitnah - Individuell analysieren als Voraussetzung für den Sparplan - Zeit organisieren und planen - Schritte zum Ziel - Von Prioritäten und Schwerpunkten 5. Gesundheit liegt auch in unseren Händen - Krebsprophylaxe durch Essen - Vitalstoffe vs. Chemiekeule - Futter für's Hirn
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	11. - 12.11.2026, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.

Anmeldeschluss bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

Organisation Viktoria Seidl 03643 207-124