

EFFEKTIVES ZEITMANAGEMENT IN BERUF UND FREIZEIT

Vortrag

Kristian Seewald



Effektives Zeitmanagement in Beruf und Freizeit



Ihr Gewinn

- Sie erfahren in diesem Vortrag was der Begriff „Zeitmanagement“ genau meint und warum es sich lohnt, Zeit in sein eigenes Zeitmanagement zu investieren.
- Sie lernen in der Theorie kennen, welche Methoden und Techniken effektives Zeitmanagement ausmachen.
- Sie erhalten Input, wie Sie Ihre Zeitziele konkreter definieren und Zeitdiebe eliminieren können.

KURZBESCHREIBUNG - „Effektives Zeitmanagement“ - Vortrag



VERLAUF	THEMA	METHODE/INHALTE
Ca. 90 Minuten	Theoretischer Input	<p>Was genau ist Zeitmanagement? Zeitmanagement als Selbstmanagement Warum scheitert Zeitmanagement so häufig?</p> <p>Zeitziele setzen und einhalten</p> <p>Zeitordnungsprinzip/Zeitprioritäten</p> <p>Zeitdiebe: Ide</p> <p>Effektiver Arbeiten - Prinzipien</p>

IHR TRAINER: Kristian Seewald

TRAINER- UND COACHPROFIL



über mich

47 Jahre, verheiratet,
1 Kind,
Oldenburger,

Pädagoge,

norddeutsch-erdverwachsen,
authentisch,
lösungsorientiert,
kommunikativ,
fordernd,
humorvoll,
empathisch,
neugierig,
lösungsorientiert,
ressourcenorientiert.

MEIN MOTTO

„Es gibt immer eine Lösung, damit du wieder
In deine Kraft kommst.“

Ausbildung

- Studium Pädagogik, Psychologie, (Universität Oldenburg) – 2003
- Systemischer Coach (zertifizierte Ausbildung nach ECA/DVCT) – 2011
- Systemischer Aufsteller (zertifizierte Ausbildung nach DGFS)- 2013
- Kommunikationstrainer (EPL/APL, Institut für Kommunikationstherapie, München) - 2014

Zusatzqualifikationen

- Sozialkompetenztrainer (IPL),
- Gesundheitscoach,
- Inneres Team (Schulz von Thun),
- Transaktionsanalyse,
- Gesundheitscoaching/Resilienzcoaching

Arbeitsschwerpunkte

- Teamcoaching
- Gesundheitscoaching/Stressmanagement
- Resilienzcoaching
- Kommunikationscoaching