

# Gesundes Selbst – und Zeitmanagement: Gesund führen

Caroline  
Timmermann

Januar 2018



- Trainerin
- Zertifizierte Coach
- Karriere- und Führungskräftecoach u.a. an der International School of Management, Dortmund
- HR-Kompetenz aus Personalleitertätigkeit (British Airways Group)
- Führungserfahrung in internationalen Konzernen (BMW AG) sowie im Mittelstand
- Master-Akkreditierte Insights MDI Beraterin
- Mitglied der Rauen Coach Datenbank  
<https://www.coach-datenbank.de/coach/caroline-timmermann.html>
- Auf Xing Coaches finden Sie mich unter:  
[https://coaches.xing.com/profile/Caroline\\_Timmermann](https://coaches.xing.com/profile/Caroline_Timmermann)
- [www.timmermann-consulting.com](http://www.timmermann-consulting.com)
- timmermann consulting gmbh  
Brinkstr. 27, 49685 Emstek  
01732336439  
ct@timmermann-consulting.com



## Gesund führen – 2 Tage\*

### Die eigene Führungsrolle

- Die innere Haltung: im Einklang mit den eigenen Werten führen
- Führungsstil: welcher Führungsstil ist angemessen und unterstützt gesundheitsorientiertes Verhalten

### Selbst-Management

- Sich fokussieren: Klärung eigener Aufgaben
- Ziele sinnvoll setzen und vereinbaren
- Sich selbst und andere motivieren
- 

### Zeitmanagement

- Entscheidungen treffen
- Mit Zeitdruck umgehen
- Aufgaben und Verantwortung übertragen (Delegation)

- Meetings – Effizienz und Inspiration statt Zeitverlust und Frust
- Umgang mit Belastungen und Druck
- Umgang mit Stress – die eigenen Antreiber

### Gesund führen

- Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Gesundheit der Mitarbeiter 13:30 – 15:30
- Burnout-Anzeichen erkennen und vorbeugen
- Stress managen: Die eigenen Ressourcen nutzen und regenerieren 15:30 – 17:00

### Tag 1

09:00 – 11:00

11:00 – 13:00

13:30 – 15:30

15:30 – 17:00

### Tag 2:

09:00 – 11:00

11:00 – 13:00

### Methoden:

Die Teilnehmer profitieren von aktiven und praxisbezogenen Methoden und entwickeln persönliche Strategien, die sie sofort umsetzen können.

- Aktive Lernformen wie Gruppenübungen, Praxissimulationen, Fallbearbeitung
- Selbstreflexion
- Entwicklung von persönlichen Strategien
- Kurze Impulsvorträge, prägnante Wissensvermittlung und Tipps
- Selbstverbindlichkeitstechniken
- Hoher Selbsterfahrungsanteil

\*

Das Seminar kann auch als eintägiges Seminar gestaltet werden, wenn der Auftraggeber bestimmte Schwerpunkte setzen möchte.