

## Durch gezieltes Selbstmanagement zu einem „glücklichen Arbeitstag“

Wie Sie mit ganz einfachen Schritten Ihre Ziele erreichen und mit Optimismus mehr Freude in Ihren Arbeitsalltag bringen, Motivation und Energie nicht auf der Strecke bleiben, erfahren Sie in dieser Fortbildung.

### Schwerpunkte der Fortbildung:

- Ziele erreichen  
„Wollen“ lernen, Schritt für Schritt zum Ziel  
Verhaltensänderungen in vier Schritten umsetzen  
Mehr schaffen in weniger Zeit – verleihen Sie Ihrer Produktivität Flügel!
- Ihr persönliches Arbeitsprofil  
Produktivität ohne zusätzlichen Aufwand optimal erhöhen  
Mosaikstil, Blockarbeitsstil
- Energie tanken  
Energiekuchen: woher kommt – wohin geht meine Energie?  
6 chronobiologische Tipps für effizientes Arbeiten  
Work Life Balance durch Wochenplanung  
die 4 Säulen eines gesunden Lebens  
Regeln für eine positive Lebenseinstellung  
Praxistipps
- Schluss mit Frust am Arbeitsplatz  
Frustgefühle rauben Motivation und Energie –  
3 Erfolgsfaktoren die helfen, Frust abzubauen und gelassener zu werden  
motiviert in die Woche starten  
Einstellungsänderung  
die besten Strategien und Praxistipps
- Erfolgsprinzip Optimismus  
erhöhen und stärken Sie systematisch Ihr Optimismuspotential zur  
Förderung Ihres seelischen und körperlichen Wohlbefindens  
Verbesserung Ihrer geistigen Fähigkeiten, ihrer sozialen Kontakte  
Gegengewicht bei Enttäuschungen und Misserfolgen
- optimale Aufgabenplanung in 7 Schritten

---

Referent/in:	Jeannett Matheja
Termin/e:	23.02.2012
Zeit/en:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	85,00 €
Min. - Max. TN-Zahl:	7 - 10 TeilnehmerInnen