



## **Zeit ist Lebenszeit – Workshop Zeit- und Selbstmanagement**

**17./18. November 2020, Berlin**

### **Darum geht es**

„Zeit ist Geld“ – mag sein. Aber Zeit ist viel mehr: Zeit ist Lebenszeit. Und das bedeutet: Die Verantwortung dafür, wie wir mit unserer Zeit umgehen, liegt allein bei uns selbst. Auch wenn es sich im Arbeitsalltag oft anders anfühlt. Da sollen wir in immer kürzerer Zeit immer mehr Aufgaben bewältigen, ständig erreichbar sein, blitzschnell auf Mails oder Anfragen reagieren, Termine auffangen, die andere verbummelt haben, für eine Freundin „mal kurz einen Blick auf einen Text werfen“ ... Höchste Zeit, die Bremse zu ziehen.

Tipps und Tools dafür bietet Ihnen dieser Workshop.

### **Damit beschäftigen wir uns**

- Haltungswechsel: Verantwortung übernehmen
- Die 4 Säulen der Lebensbalance
- Selbstbestimmtheit vs. Fremdbestimmung:
- Handlungsspielraum erweitern: Agieren statt reagieren – Grundgedanken des Projektmanagements
- Antreiber erkennen, Erlauber aktivieren
- Zeit gewinnen: Realistisch planen, Prioritäten setzen, eifresser reduzieren
- Nein sagen lernen

<b>Wo?</b>	Meeet-West, Konstanzer Straße 15A, 10707 Berlin (Wilmersdorf) <a href="https://meeet.de/">https://meeet.de/</a>
<b>Wann?</b>	17./18. November 2020, 09:30–17:30 Uhr 90 Min. (Mittagspause)
<b>Wieviel?</b>	€ 350 (inkl. 19% MwSt.) Darin enthalten: Verpflegung für die kleinen Pausen, Handout, Foto-Dokumentation
<b>Leitung</b>	Irene Rumler – Lektorin, Übersetzerin, Systemischer Coach
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:mail@irene-rumler.de">mail@irene-rumler.de</a>