



RAUS AUS DER TÄGLICHEN **STRESSFALLE**

WIRKSAMES ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

> 16. JUNI 2020 — BERLIN <

Raus aus der Zeit- und Stressfalle! – Der ganztägige Workshop führt die Teilnehmer zu der Erkenntnis, dass sie nicht in erster Linie fremdgesteuert oder gar dem täglichen Druck hilflos ausgeliefert sind, sondern den Umgang mit ihrer kostbaren Zeit bedarfsgerecht planen und gestalten können. In Kleingruppen und Plenararbeit entsteht durch gegenseitige Impulse Bewusstheit für die Prioritäten „Wichtiges und Dringendes“ sowie für die konsequente Planung von Arbeitsblöcken, Regeln für die Zusammenarbeit im Team und individuellen Freiräumen. Die Wahrnehmung des selbst verursachten Zeit- und Energieklus, das bewusste Vermeiden von Störungen sowie die Wege hin zu mehr Übersicht über die vielfältigen Aufgaben, Arbeitsvolumina und -abläufe gehören zu den Hauptschwerpunkten. Geübt wird die Veränderung von gelerntem hinderlichem Verhalten, blockierende individuelle Denkschemata werden im Workshop identifiziert und bearbeitet. Der Berliner Trainer & Coach Wolf-Dietrich Groß bietet zudem konkrete, praxisorientierte Lösungen für den gelasseneren Umgang mit häufigem Zeitdruck und körperlichem Stress.

Zeit investieren, um Zeit zu sparen ist für die max. 12 Teilnehmer das Motto des Workshops.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Zeitfresser und Druckmacher
- Motivation und Zufriedenheit
- Emotion und Verstand
- nachhaltige Lösungen zum Abbau der Belastungen



Thema: Zeit-, Stress- und Selbstmanagement

Termin: 16. Juni 2020, Dienstag 9:00 - 16:30 Uhr

Ort: Fehrbelliner Str. 51 | 10119 Berlin Mitte | T. 030 - 68 00 68 43

Trainer: Wolf-Dietrich Groß

TNgebühr: Euro 485,- zzgl. MwSt inkl. Getränke/Mittagsimbiss

Anmeldung: <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>



INTERAKTIVER WORKSHOP

- 9:00 - 9:30 Uhr Der täglichen Stressfalle entgehen – *Aus dem eigenen Käfig ausbrechen*
- 9:30 - 10:30 Uhr Er-Leben in der Gegenwart – *Das Modell Mentale Präsenz*
- 10:30 - 10:45 Uhr Tee-/Kaffeepause
- 10:45 - 11:30 Uhr Kopf-Menschen unter Druck – *Vom Wert der Emotionen*
- 11:30 - 13:00 Uhr Atem-Lust statt atemlos – *Kraftvoll durch den Tag*
- 13:00 - 14:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 - 15:30 Uhr Belastungen am Arbeitsplatz – *Persönliche Stressfaktoren identifizieren, Gruppenarbeit*
- 15:30 - 15:45 Uhr Tee-/Kaffeepause
- 15:45 - 16:00 Uhr Denkfallen vermeiden – *Motivation statt Stress*
- 16:00 - 16:15 Uhr Lebenslust durch Selbst-Fürsorge – *Mir Gutes tun*
- 16:15 - 16:30 Uhr Gestalten und genießen – *Neue Denk-Wege gehen*
- 16:30 Uhr Ende des Workshops

ABLAUF ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop an

Online: <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>

Fax: 033 206 – 62 535 (bitte an der gestrichelten Linie abtrennen)

Raus aus der Stressfalle | Interaktiver Workshop

16. Juni 2020/Dienstag 9:00 - 16:30 Uhr

Tagungsraum Fehrbelliner Str. 51, 10119 Berlin-Mitte

Bei Verhinderung kann ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden.

Name, Vorname

Firma

Straße

PLZ, Stadt

Tel. + eMail

Die Teilnehmergebühr überweise ich nach Rechnungseingang.

Datum, Unterschrift/Stempel



cmi ■ Coaching | Mediation | Interaktion

Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz | T.033 206 - 625 34 | www.cmi-berlin.de

Wolf-Dietrich Groß | wdg@cmi-berlin.de

Tagungsraum Fehrbelliner Str. 51 | 10119 Berlin Mitte | T.030 - 68 00 68 43