



PRÄSENZ-WORKSHOP

ICH HABE KEINE ZEIT

ZEITGEWINN
STATT ZEITVERTREIB

> 24. MÄRZ 2023 -- BERLIN <

W O R K S H O P

Zeit ist ein rares Gut – Lebens-Zeit. Wie nutzen wir sie? Zu oft habe ich keine Zeit für das, was mir wirklich wichtig ist. Wir müssen performen, uns ständig selbstverwirklichen, müssen vor allem wirken und hetzen durch den Tag – alles muss schnell gehen. Ein ermüdender Langstreckenlauf ohne Stopp. Wenn Leistung zum Zwang wird, fällt anderes hinten runter: die tägliche Arbeit und die Konzentration leiden ebenso wie Familie, Freunde, Beziehungen, Hobbys, meist auch die Selbstfürsorge und konstruktive Selbstkritik. Und wenn wir dann abends ausgepowert nach Hause kommen, können wir oft nicht zur Ruhe kommen. Und setzen uns so manchen Abend noch einmal an unseren Job- Computer. Wie könnten wir stattdessen unsere Zeit anders und sinnvoller nutzen, um nicht an permanentem Leistungszwang und Stress zu ersticken? Um im Job und privat Zeit zu gewinnen, effizienter zu arbeiten, kraftvoller und zufriedener zu werden? Wie können wir unsere wertvolle Zeit neu denken?

Dazu bietet der ganztägige Präsenz-Workshop **Ich habe keine Zeit am 24. März 2023 in Berlin** konkrete Anregungen und Ideen. Moderiert von dem Berliner Coach Wolf-Dietrich Groß, sind die max. 14 Teilnehmer:innen eingeladen, sich ohne Zeit-Druck zu Gedanken und Erfahrungen über mehr Lebensqualität und Effizienz auszutauschen. Der Coach vermittelt frische Perspektiven und eröffnet konkrete neue Handlungs- und Gestaltungsräume.

Inhalte

- Sorgen & Ängste reduzieren
- realistisch planen
- Leistungszwang ablegen
- Selbstkritik stärken
- Selbstfürsorge ernst nehmen
- vom Perfektionismus loskommen
- Prioritäten prüfen und neu setzen
- hinderliche Gedanken loslassen
- Druck und Stress abbauen
- Zeit neu denken

Thema Ganztägiger Präsenzworkshop „Ich habe keine Zeit“

Termin 24. März 2023, Freitag 9:30 - 16:30 Uhr

Ort Novotel, Straße des 17. Juni 106 -108, Berlin-Tiergarten, S-Bahn Tiergarten

Trainer Wolf-Dietrich Groß – Coach

Teilnehmergebühr 495,-- Euro zzgl. 19% MwSt. inkl. Mittagessen

Frühbucher (bis 31. Januar 2023) 395,-- Euro zzgl. 19% MwSt.

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



INTERAKTIVER PRÄSENZ-WORKSHOP

- 9:30 - 10:00 Uhr Blick nach vorn – *Erwartungen für den Tag*
- 10:00 - 10:45 Uhr Tägliche Sorgen bewältigen – *Mentale Präsenz: Volle Power*
- 10:45 - 11:00 Uhr Nicht vorbei an der Wirklichkeit – *Planung und Realität*
- 11:00 - 11:20 Uhr Tee-/Kaffeepause
- 11:20 - 12:00 Uhr Zeit-los durch den Tag – *Der Zwang zu leisten*
- 12:00 - 12:30 Uhr Mein Körper & Ich – *Keine Luft für Selbstfürsorge*
Medienpause – Digitales Fasten
- 12:30 - 13:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 13:30 - 14:00 Uhr Nie gut genug – *„Schicksal“ Perfektionismus*
- 14:00 - 15:00 Uhr Mutiger Neustart – *Denkfallen erkennen und verändern*
- 15:00 - 15:20 Uhr Tee-/Kaffeepause
- 15:20 - 16:30 Uhr Raus aus der Stressfalle – *Statt Erschöpfung neue Kraft schöpfen*
- 16:30 Uhr Ende des Workshops

ABLAUF ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop an
Online: <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>

Präsenz-Workshop „Ich habe keine Zeit“

24. März 2023, Freitag 9:30 - 16:30 Uhr

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



cmī Coaching | Mediation | Interaktion

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

Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz | www.cmi-berlin.de

Tel. 033 206 - 62 534 und 0177 - 493 12 75

Tagungsraum 10119 Berlin-Mitte