

# Selbst- und Zeitmanagement

## Klare Ziele, klarer Kopf

*Es gibt Phasen, in denen uns die Arbeit mit betreuungsintensiven KlientInnen ganz besonders fordert. Für viele bleibt in dieser Zeit eine vernünftige Work-Life-Balance auf der Strecke und erste gesundheitliche Probleme, Anzeichen von Überlastung und mangelnde Motivation stellen sich ein.*

*Im Workshop arbeiten wir an einem ressourcenorientierten Selbstmanagement, integrieren wertvolle Tools des Zeitmanagements in den beruflichen Alltag und entwickeln individuelle, praktisch umsetzbare Entlastungsstrategien.*

### Inhalte:

- Das Selbstmanagement-Dreieck kennen lernen
- Ziele formulieren nach der SMART-Formel
- Tools zur effizienten Zeitplanung
- Tools, um Prioritäten zu setzen und in den Alltag zu integrieren
- Work-Life-Balance und Entwickeln von Entlastungsstrategien
- Entspannungsübungen und Atemtechnik
- Optimieren des persönlichen Energiemanagements

**Methoden:** Impulsreferate, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Diskussion

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Lisa Neubauer

Diplompädagogin, diplomierte Trainerin, Coach, eingetragene Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin in selbstständiger Praxis, Lehrtätigkeit an der Karl-Franzens-Universität, der Technischen Universität und der FH Joanneum Graz

**Datum:** 04. April 2019, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz, Veranstaltungsraum im Erdgeschoß

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,00 inkl. 10 % USt.

**Anzahl der TeilnehmerInnen:** mind. 10, max. 16 Personen

**Anmeldeschluss:** 02. April 2019