



Zeit-Ziel-Selbstmanagement

„Wenn Du es eilig hast gehe langsam!“ Lothar Seiwert

Nützen Sie diesen Workshop-Abend, um Ihr persönliches Zeit- Ziel- und Selbstmanagement einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Reflektieren Sie in einem geschützten Rahmen Ihre persönliche „Zeittorte“ und lassen Sie sich inspirieren von vielen kleinen Tipps aus der 10-jährigen Praxis der Trainerin Anita Putscher - sowie von den individuellen Strategien der WorkshopteilnehmerInnen.

Mit folgenden Leitfragen werden wir uns an diesem Abend beschäftigen:

- Wie viel Zeit bekommen meine einzelnen Lebensbereiche?
- Wie steht es um meine Prioritäten?
- Wie nehme ich mir genug Zeit für mich und meine Lebensbatterie?
- Wie kann ich mit Zeitfressern umgehen?
- Wann und wie kann ich „nein“ - einmal anders - sagen?
- Welcher erste kleine Schritt könnte sich aus den gewonnenen Erkenntnissen ergeben?

Der Workshop ist auf der Grundlage eines Selbstcoaching-Modells aufgebaut, nach der Sie professionell begleitet werden. Außerdem erwartet Sie eine kleine Übung zum „Auftanken“!



Trainerin

Anita Putscher, Coach, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, Trainerin
Schwerpunkt Burnout-Prävention, www.putscher.at

Datum und Uhrzeit

Donnerstag, 30. Juni 2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort

VSG (Verein für Sozialprävention und Gemeinwesenarbeit), Hahnengasse 5/1. Stock, 4020 Linz

Anmeldung

Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl (max. 15 TeilnehmerInnen) bitten wir Sie bei Interesse um eine schriftliche Anmeldung **bis spätestens Mittwoch, 22. Juni 2011** mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail an ulf.office@vsg.or.at, per Fax an 0732.797626.18 oder per Post an Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bitte bei Verhinderung unbedingt abmelden, damit jemand von der Warteliste nachrücken kann!