

An die Beschäftigten
der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

Seminarangebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch diesen Herbst bieten wir Ihnen wieder ein Seminar von Susanne Breuer (Businesscoach; Gründerin und Inhaberin von hucon human consulting Heidelberg) an.

Das Seminar soll Ihnen eine Hilfe sein, die täglich anfallenden Aufgaben strukturiert und stressfreier zu bewältigen und damit Ihre persönliche Zeit-Balance zu finden.

Workshop Stressmanagement durch Selbst- und Zeitmanagement (2 Vormittage)

- Wo bleibt Ihre Zeit
- Zeitfresser und Zeitdiebe identifizieren und eliminieren
- Zeit-Balance-Modell nach Seiwert
- Persönliche Ziele
- Das Pareto Prinzip
- Tipps für die Methodik des Zeitmanagements
- Angst vor Veränderung?
- Nein sagen können
- Persönliches Heute Journal

Termin: 14. & 28.11.2012, 9.00 bis 13.00 Uhr

Teilnehmer: mind. 6, maximal 12

Ort: Altbau PH, Seminarraum 023 (EG)

Die Teilnahme an der Fortbildung gilt als Dienstzeit!

=====
Anmeldung: bitte bis zum 02.11.2012 per Fax an 06221- 477 126

.....
Name, Vorname

.....
Abteilung

.....
Telefon

.....
Mail