

Referent



Frank Decker

Diplom Pädagoge, M.A. Personalentwicklung,
Systemischer Organisationsentwickler,
Systemischer Coach, Outdoor-Trainer

Stressmanagement, Umgang mit Zeitdruck,
Prioritäten setzen und in schwierigen Entscheidungs-
situationen einen kühlen Kopf bewahren:
Nicht nur als aktiver Outdoor-Trainer und
Wildwasserpaddler kennt Frank Decker diese
Themen aus der Führungspraxis, die er in
diesen Workshop als Erfahrungen und Metaphern
gezielt mit einfließen lässt.

Organisatorisches

Termin: Auf Anfrage

Ort: Burg Ebernburg, 55583 Bad Kreuznach
oder an einem Ort Ihrer Wahl

Kosten: Je nach Aufwand. Wir erstellen Ihnen
gerne ein individuelles Angebot.

Veranstalter

Die Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz (Leb) ist die zentrale Dienstleistungsorganisation für Weiterbildung im ländlichen Raum. Mitglieder der Leb sind die rheinland-pfälzischen Bauern- und Winzerverbände, Landfrauen- und Landjugendverbände sowie weitere Verbände der Grünen Berufe.

Die Veranstaltungen der Leb sind offen für alle Bildungsinteressierten.

Die Leb wird gefördert vom



Anmeldung & Kontakt

Die Anmeldung erfolgt über den beiliegenden Anmeldebogen. Hier finden Sie auch unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Haben Sie noch Fragen? Wir beantworten sie gerne.

Landesvereinigung für ländliche
Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz e.V.

Burgenlandstraße 7
55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 7961 2266
Fax 0671 7961 2267

info@leb-rlp.de
www.leb-rlp.de

Ebernburger Seminare

Selbst- und Zeitmanagement

Das 3-Punkte Programm für
das Wesentliche

leb 
rheinland
pfalz

www.leb-rlp.de

Selbst- und Zeitmanagement

Das 3-Punkte Programm für das Wesentliche

Noch schnell die Büroarbeit erledigen, einen dringenden Vorgang mit nach Hause nehmen, dann wichtige private Telefonate führen, einkaufen und die Kinder von der Schule abholen. Wann war noch der geplante Termin mit dem Handwerker? Bis übermorgen sind ja noch die Rechnungen zu überweisen. Eigentlich wollten wir ja am Wochenende unsere Freunde treffen, aber...

Kennen Sie das? Schaffen Sie das? Und vor allen Dingen: wollen Sie das? In diesem Seminar hinterfragen wir die Dynamiken des modernen Alltages und gehen ein Stück weiter, mit drei großen Schritten in Richtung zum Wesentlichen:

- Standortbestimmung (Selbstmanagement)
- Prioritäten setzen (Zeitmanagement)
- Entspannt durch den Alltag (Stressbewältigung)



Inhalte

Selbstmanagement



- Wo stehe ich aktuell?
- Was sind meine Zeitfresser?
- Meine Lebensbalance: Arbeit, Familie, Freizeit, persönliche Entwicklung
- Eigene Bedürfnisse
- Eigene Ziele

Zeitmanagement

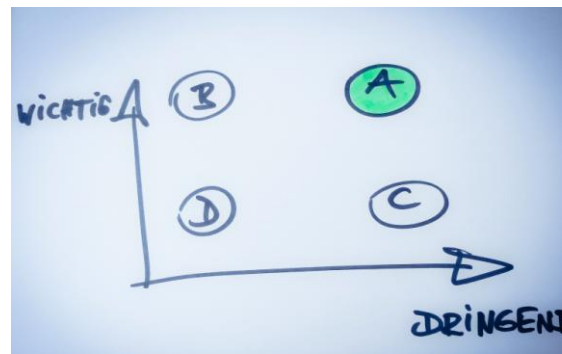


- Kann man Zeit managen?
- Aufgaben strukturieren
- Prioritäten setzen
- Methodenüberblick
- Welche Methode passt zu mir?
- Umsetzung

Stressbewältigung



- Stressoren erkennen
- Energieräuber und Energiequellen
- Meine persönliche Anti-Stressstrategie



Tagungsort

Wir treffen uns auf historischem Boden: Die Ebernburg bietet beste Bedingungen für Seminare und Workshops.

Von hier oben haben wir einen herrlichen Blick über das Nahetal und auf das Rotenfelsmassiv und können abseits der Hektik des Alltages zusammen arbeiten und Energie auftanken.



„Wenn du es eilig hast,
gehe langsam.“

Wenn du es noch eiliger hast,
mache einen Umweg.“

ZEN-Spruchwort