Einladung

breakfast meeting

24.05.2023
9:00-12:30 Uhr

Wie schön wäre es, im Office-Alltag gelassener zu sein?

Unser kostenfreier Live-Workshop zeigt Ihnen, wie Sie Ihre persönlichen Stressoren und Zeitdiebe entlarven, indem Sie Ihre Antreiber analysieren und die Aufschieberitis überwinden.

Die Themen unseres breakfast meetings befassen sich übergreifend mit dem Thema „New Work“.
Wie arbeiten wir heute? Welche Methoden helfen uns, unsere Aufgaben im Office-Alltag motiviert bewältigen zu können.
Wie bleiben wir mit der notwendigen mentalen und körperlichen Resilienz gesund und zufrieden?

Enisa Romanic, Trainerin für Office Management, Speakerin und Vollprofi bietet uns spannende Einblicke.

breakfast meeting
am 24.05.2023, von 9:00-12:30 Uhr:
Stressoren, Zeitdiebe und Motivationsblockaden - Gelassener und effektiver im Job

- Was ist das was uns im Büroalltag stresst und die Zeit stiehlt? Entlarven Sie Ihre persönlichen Stressfallen!
- Belastungen erkennen und ändern - so arbeiten Sie wieder effizienter!
- Unsere Antreiber: Welche Motive und Erfahrungen begünstigen unsere Stressoren?
- Wege den inneren Schweinhund zu überlisten
- Methoden für unser Selbstmanagement: ABC-Analyse, Pareto-Prinzip richtig in der Praxis anwenden, Arbeiten mit der Eisenhower-Matrix
- Wege zu mehr Struktur und Routinen

Gleich anmelden:

vertrieb@ikum-ingelheim.de
06132 710 009 0