

# BI3h AFTER WORK TRAINING | 24 Stunden Deine Zeit, Deine Inhalte, Dein Leben



Jeder Tag hat 24 Stunden, für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeitspanne sollen wir Arbeitsinhalte, Familie, Gesundheit und soziales Engagement zeitgleich unterbringen und das mit dem gleichen Maß an Energie und Einsatzfreude. Manchen Menschen gelingt das anscheinend spielend – sie haben einen harmonischen Rhythmus gefunden. Aber es gibt auch die Anderen. Diejenigen, die von Termin zu Termin hetzen, immer in Sorge, etwas zu verpassen, nicht zu schaffen oder zu wenig Zeit zu haben.

Dadurch entsteht nicht nur das Gefühl von Stress, sondern auch der Eindruck, die Dinge nicht wirklich wahrzunehmen, sondern „nur irgendwie dabei gewesen zu sein“.

Nicht nur äußere Einflüsse, sondern auch unsere Überzeugungen, Wünsche und Ansprüche fördern das Gefühl von Zeitdruck. In diesem Training werden Sie Ihre inneren Antreiber und Stressfallen identifizieren und neue Denk- und Verhaltensmuster entwickeln.

## 1. Training

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Was sind meine inneren Antreiber?

Entspannungstraining

## 2. Training

Nach vorne schauen

Lösungen finden

Perfektion macht einsam

Sofortmaßnahmen im Terminkalender

Ich schreibe mir

## Durchführung

Zielgruppe  
alle Mitarbeiter

Dauer  
2 Nachmittage  
15:00-18:00 Uhr

Ort  
Inhouse

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**