

## Impulsvortrag | Die Zeit, die bleibt ...



Zeitmanagement? An der Zeit gibt es eigentlich gar nichts zu managen – jeder Tag hat 24 Stunden für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeit sollen wir produktiv und kreativ sein, uns beruflich und privat weiterentwickeln und unsere Kinder auf dem Weg in ihr eigenes Leben begleiten. All die Inhalte unserer 24 Stunden können wir sehr wohl planen und organisieren.

Das Gefühl von Zeitdruck, Stress und Überlastung entsteht nicht nur durch äußere Einflüsse, sondern auch – und vor allen Dingen – in unseren Köpfen: Überzeugungen, Wünsche, Ansprüche an uns selbst. Um Zeitdruck zu reduzieren, sollten wir unsere Antreiber identifizieren und neue Denkmuster entwickeln.

### Ziele

Sie bekommen einen Überblick über die Dinge, die Ihnen das Gefühl von Zeitdruck geben und Ihre inneren Antreiber.

Sie erhalten einen Ausblick auf Lösungsansätze und Sofortmaßnahmen in Ihrem Terminkalender.

### Inhalte

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Was sind meine inneren Antreiber?

Nach vorne schauen und Lösungen finden.

Sofortmaßnahmen im Kalender.

### Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten

Dauer  
60 Minuten

Ort  
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

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