

# Workshop Vom Umgang mit der Zeit

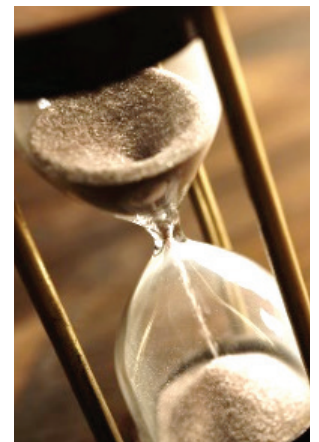
## Modernes Selbst- & Zeitmanagement

Welche Werkzeuge gibt es im klassischen Zeitmanagement?  
Wie sieht Ihre individuelle Zeit-Leistungs-Balance aus?  
Was sind Ihre eigenen Ressourcen und wie können Sie diese zielgerichtet einsetzen?  
Wie notwendig sind Pausen im Alltag?

Entwickeln Sie im praxisorientierten Workshop Ihre eigene Zeit-Leistungs-Balance!

Die erlernten Fähigkeiten bringen Sie im privaten als auch beruflichen Bereich weiter:  
Optimierung Ihrer Selbstorganisation, zielgerichtetes und effizientes Agieren, optimale Nutzung Ihrer eigenen Ressourcen und eine bessere Ausschöpfung Ihrer zur Verfügung stehenden Zeit.

**Mehr Zeit für mich. Jetzt.**



mit Sandra Molter

Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin,  
Selbst- und Zeitmanagement-Trainerin, Achtsamkeits-  
Trainerin, Burnout-Präventions-Beraterin, Mental-Trainerin

**Fr 13.10.2017**

10.00-17.00 Uhr

Ihre Investition: 115,- €



Information und Anmeldung:  
**Sport- und Gesundheitszentrum**  
Tel.: (0631) 340 68 48  
[www.sgz-kaiserslautern.de](http://www.sgz-kaiserslautern.de)  
[www.facebook.com/sgzKL](https://www.facebook.com/sgzKL)