

## Mehr Zeit für MICH! JETZT! Vom guten Umgang mit meiner Zeit!



Wann: Samstag, 25. Januar 2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Wo: Hotel Blechhammer, Am Hammerweiher 1,  
67659 Kaiserslautern

Investition: 135,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 10. Januar 2020)

Inklusive: Mittagessen, Getränke im Tagungsraum, süße  
Denkerpause am Nachmittag, ausführliches  
Trainingsmaterial

### Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Die eigene Alltags-Zeit optimal zu gestalten. Zum einen unter Einsatz von bewährten Arbeitstechniken.

Viel mehr jedoch mit einem guten SELBSTmanagement!



# Mehr Zeit für MICH! JETZT!



## Inhalte

- Kennenlernen von bewährten Werkzeugen aus Zeit- und Selbstmanagement
- Aktivieren der eigenen Ressourcen und diese zielgerichtet einsetzen
- Notwendigkeit von Pausen und Entspannung im Alltag

## Ihr Benefit

- Optimieren der eigenen SELBSTorganisation
- Agieren, zielgerichtet und effizient
- Bessere Ausschöpfung Ihrer zur Verfügung stehenden ZEIT

Am Ende des Tages nehmen Sie hilfreiche Methoden mit in Ihren Alltag, durch welche Sie mit einiger Übung wieder zu mehr Lebensqualität und Ausgeglichenheit gelangen.

Anmeldung über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich sehr auf Ihre Teilnahme!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**  
Daniel-Kühn-Straße 8  
67724 Höringen

Telefon: 06302 92 33 582  
Mobil: 0152 56 399 899  
[umdenken@sandra-molter.de](mailto:umdenken@sandra-molter.de)  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)