



Well in Time: Rechtzeitig. Gelassen. Effektiv. So unangestrengt kann Zeitmanagement sein!



Adieu: Zettelwirtschaft, Hamsterrad, dauernde Ablenkungen, übervoller Posteingang, drückende Deadlines, Hektik und Überforderung!

Eigentlich wissen Sie doch, wie's geht: Sie sind schon mehr oder weniger gut organisiert, kennen die Knackpunkte, warum Ihr Selbst- und Zeitmanagement noch nicht so rund läuft und vermutlich ist Ihr Kopf voller guter Tipps, wie es besser gehen könnte.

Doch das Problem ist nicht das Wissen, es ist das Tun! Wenn der Alltag die guten Vorhaben nicht ganz schnell auffrisst, stellt uns die Selbstdisziplin ein Bein.

Die Lösung: Statt Disziplin + Fremdbestimmtheit geht es um das Etablieren neuer Gewohnheiten und das Erreichen absoluter Selbstbestimmtheit.

Wie Sie das erreichen, auch wenn Ihr Umfeld und der Alltag noch so drücken, das zeigt Ihnen dieser Workshop mit individueller Coaching-Begleitung.

Well in Time bietet Ihnen 7 effektive Schritte:

1. Sie kommen sofort ins Tun: Überprüfen des Status Quo - Ermitteln und Umsetzen erster, wirkungsvoller Handlungsschritte.
2. Darauf basierend das Optimieren Ihrer Organisation und vor allem des Arbeitsflusses.
3. Das Entwickeln neuer Gewohnheiten: immer mit dem Fokus auf das, was wirklich wichtig ist.
4. Erkennen Ihrer individuellen Blockierer, z. B. Perfektionismus, Nein-Sagen, Entscheidungsschwäche und Aufschieberitis – und wie Sie diesen ein Schnippchen schlagen können.
5. Reflexion und Motivation: Ihre Werte & Ziele. Denn gutes Selbstmanagement hat mehr mit uns selbst zu tun als mit dem reinen Managen von Aufgaben.
6. Kraft und Leistungsfähigkeit muss sein: Möglichkeiten der Erholung und Entspannung erkennen, die Ihnen entsprechen und für Sie auch wirklich funktionieren.
7. Die Kür: So halten Sie alles Wichtige (fast) mühelos am Laufen.

Dieser Workshop mit individueller Coaching-Begleitung ist das Richtige für Sie ...

- wenn Sie abends aus dem Büro gehen und immer noch eine lange To-Do-Liste haben.
- wenn Sie sich leicht verzetteln und am Abend das Gefühl zurückbleibt, nichts geschafft zu haben.
- wenn Sie unliebsame Aufgaben dauernd vor sich herschieben.
- wenn Sie endlich Gewohnheiten aufbauen wollen, die Ihren Alltag erleichtern.
- wenn Sie immer wieder zwischen verschiedenen Aufgaben hin- und herwechseln müssen und dabei den Überblick verlieren.
- wenn Sie das Gefühl haben, alle Seiten zerren an Ihnen.
- wenn Sie kaum abschalten können oder nachts aufwachen und Ihnen allerlei Gedanken durch den Kopf gehen.
- wenn Sie wieder Zeit haben wollen für die wichtigen Dinge im Leben.
- wenn Sie bereit sind, über einen längeren Zeitraum an Ihren Gewohnheiten zu arbeiten.

Das Programm:

Nach einem intensiven Workshop-Tag sind Sie mit allen 7 Schritten bestens vertraut. Jetzt geht es an die Umsetzung. Dabei profitieren Sie ein Dreivierteljahr von unserem Einzelcoaching. Nur das Am-Ball-bleiben macht den Unterschied!

Das Besondere an *Well in Time*:

Wir lassen Sie nicht alleine, sondern etablieren mit Ihnen Ihr neues, verbessertes Selbst- und Zeitmanagement!

Der nächste Termin: 15. November 2011 +
01. März 2012, Raum Düsseldorf/ Neuss

Und jederzeit gerne auch als Inhouse-Training in Ihrem Unternehmen.

Ihre Investition:

Der Workshop mit einem Dreivierteljahr Coaching-Begleitung findet in der Kleingruppe statt (max. 10 Personen), damit wir wirklich intensiv und individuell arbeiten können.

980 € inkl. MwSt./pro Person

Darin enthalten sind:

- 2 Workshoptage im Abstand von 4 Monaten mit ausführlichen Unterlagen
- 3 Coachingstunden (per Telefon oder online): 1 Stunde zu Beginn des Trainings, dann alle 6 Wochen eine halbe Stunde, um Ihre Schritte zu begleiten
- monatliche Newsletter mit Anregungen zur Reflexion
- Unterlagen per E-Mail schon vor dem Training mit Informationen und Tipps

Die Trainerinnen:

Stefanie Kirschbaum · Trainerin und Beraterin · kirschbaum-beratung.de

„Wer sich treu bleibt, ändert sich! Meist sind es gerade die kleinen Dinge, die unsere beruflichen und privaten Beziehungen wirkungsvoll verändern.“

- Dipl.-Psychologin und Coach
- Schwerpunkte: Zeit- und Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Führung, Expertin für Kreativitätstechniken
- langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin in internationalen Konzernen



Marieluise Noack · Trainerin und Beraterin · loesungssurfen.de

„Ich liebe es, mit Einzelpersonen und Teams Ressourcen zu entdecken, klare Ziele zu formulieren und sie auf dem Weg zur Umsetzung zu begleiten.“



- seit 2003 selbstständig als ausgebildete Beraterin, Coach und Mediatorin
- Schwerpunkte: Veränderungsprozesse, Zusammenarbeit im Team, Zeit- und Selbstmanagement, Führung, Auftritts- und Verhandlungskompetenz
- davor: zwölf Jahre Referententätigkeit in einem großen Bildungswerk

Lassen Sie uns darüber sprechen, wie *Well in Time* Ihnen nützen kann:

Tel. 02131 – 13 36 206 · E-Mail: kirschbaum@kirschbaum-beratung.de