



Selbstmanagement & erfolgreicher Workflow Online-Training

Wie bewältige ich die Aufgaben-„Berge“ an meinem Arbeitsplatz? Wie strukturiere ich meinen Tagesablauf optimal und priorisiere meine To Do's richtig? Was hilft mir, kleine und große Ziele nicht nur realistisch zu setzen, sondern sie auch zu erreichen? Und wie halte ich meinen Energie- und Motivationslevel oben?

In diesem Online-Workshop lernst du verschiedenste Tools zur Optimierung deines Workflows, zum Ziele- und Zeitmanagement und zur Selbstmotivation kennen. Besonders die Impulse des gehirngerechten Arbeitens unterstützen dich dabei, deinen Arbeitsalltag erfolgreich zu meistern.

Inhalte

- Methoden zu Tagesplanung, Aufgabenorganisation & Zeitmanagement
- Ziele richtig setzen und erreichen
- Tools für gehirngerechtes Arbeiten
- Impulse zur Selbstmotivation

Format & Leistung

- ⇒ Online-Training (zoom)
- ⇒ 2 – 4 Module à 1,5 – 2,5 Stunden, entsprechend Bedarf
- ⇒ Leistung: ausführliches Vorgespräch, kundenspezifische, bedarfsorientierte Konzeptanpassung, Durchführung des Trainings, Foliendokumentation/ Handout
- ⇒ Kosten: Angebotserstellung nach Erstgespräch

Meine Expertise

Trainerin im Tourismus seit 2001
Systemischer Coach (zertif.) & Resilienzcoach (zertif.)
Kommunikationstrainerin (zertif.)
NLP-Master und NLP-Coach (zertif.)
Trainerin für Mindfulness in Organisationen (zertif.)
Berufspraxis im Tourismus
Studienschwerpunkt Nachhaltiger Tourismus (Ethnologie & Geografie M.A.)

Kontakt & Buchung

Cordula Rüschoff reiseplan - training. beratung. coaching.
info@reise-plan.com oder <https://reise-plan.com/kontakt/>