

26H1G03F Wie ticken wir? - Zeitmanagement als Schlüssel zur Zufriedenheit - Aktiv

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr |
| Kursgebühr | 41,36 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird |
| Dauer | 1 Termin |
| Kursleitung | Petra Wiezer |
| Informationen | Zielgruppe: Jede(r), der sich aus dem Hamsterrad des ständigen Zeitdrucks lösen möchte 5,00 € für einen Materialhefter |
| Kursort | , Holzstr. 1A, 15517 Fürstenwalde |

Sie haben rund 29.000 Tage auf dieser Erde zu leben. Wie viele davon sind schon Geschichte? Wie viele Ihrer verbleibenden Tage möchten Sie überlastet und gehetzt verbringen? Wie viele wollen Sie wirklich leben und wirksam sein, abends sagen können: „Was für ein toller Tag!“. Auf Ihr Aufgabenpensum im privaten und beruflichen Bereich haben Sie nur begrenzte Einflussmöglichkeiten. Anders sieht es bei der Organisation Ihrer Wunschaktivitäten, Aufgaben und Termine aus. Das liegt in Ihrer Hand!

Seien Sie eingeladen zu einer Reise durch Ihre Zeit.

Wenn Sie einst mit 75 Jahren auf Ihr Leben schauen, woran denken Sie besonders gern zurück?

Wie sahen und sehen Ihre Ziele aus?

Wie strukturieren Sie die 1440 Minuten, die Ihnen jeden Tag aufs Neue geschenkt werden?

Finden Sie mit detektivischem Gespür ihre Zeitfresserchen.

Ein kleiner Exkurs, wie unser Gehirn tickt und wie der "Innere Schweinehund" vom Bremser zum Anschieber wird, eröffnet neue Perspektiven.

Weitere Stichworte:

- ° eigene Bedürfnisse
- ° Pausen und Schlaf, Biorhythmus
- ° Arbeitsplatz
- ° meine eigenen Ansprüche
- ° Ärgern
- ° Prioritäten
- ° Momentum und Flow
- ° zielführende Kommunikation und Formulierungen

Schließlich lernen Sie Werkzeuge kennen, die es Ihnen ermöglicht Ihre Zeit so zu organisieren, dass Sie zuversichtlich Ihr Tagwerk beginnen und zufrieden vollenden können.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---------|
| 10.10.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr | Raum 12 |

[zur Kursdetail-Seite](#)