



## Zeitsouveränität

### Lorenz-Seminare

Personality & Competence Training



#### Ziele:

Beim Thema Zeit geht es klar und gerecht zu: jedem Menschen stehen pro Tag 24 Stunden zur Verfügung. Wie kommt es, dass die einen „keine Zeit“ haben und die anderen sich langweilen? Wer „keine Zeit“ hat, hat nicht Unordnung bei seiner Zeit, sondern sollte die Ordnung seiner Aufgaben neu überdenken.

#### Inhalte:

- ▶ Den eigenen Umgang mit der Zeit gestalten wir selbst.
- ▶ Um ihn verändern können untersuchen die Teilnehmer zunächst, welche Haltungen und Vorlieben sie haben.
- ▶ Sie analysieren zu welchem Zeittyp sie gehören, lernen Leistungsschwankungen im Tagesverlauf kennen und wie sie die Planung täglicher Aufgaben dem Biorhythmus anpassen.
- ▶ Die Teilnehmer lernen wie sie Störfaktoren erkennen und ihnen begegnen können.

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Unternehmensbereichen.

#### Didaktik/Methoden:

Vortrag, Demonstrationen, Übungen

#### Seminardaten:

Dauer: 1 Tag.  
Empfehlung: 5 bis 12 Teilnehmer

#### Seminarberatung und Buchung:

Telefon 06329-989243  
rl@lorenz-seminare.de