



## Kreatives Zeitmanagement verstehen und anwenden (S1091)

### Überblick

#### Beschreibung

In dieser Schulung gehen Sie Zeitmanagement einmal anders an. Die moderne Gehirnforschung und Techniken wie die neurolinguistische Programmierung bieten Möglichkeiten schnell und leicht zu lernen. Sie erlernen die Reaktionssysteme von Wahrnehmung und Stress-Systemen kennen, identifizieren Ihre persönlichen Zeitfresser und Glaubenssysteme, die diese unterstützen. Mit dem gelehrteten Wissen was Zeitmanagement bedeutet erarbeiten Sie im Kurs mittels Kreativitätsmethoden neue Lösungen für sich, verändern elegant alte umständliche Methoden und lassen Ihr Unterbewusstes leicht neue Wege festlegen. **Methodik:** Theorie, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Spiele, Textarbeit, Pausen-Refresh-Übungen, Rollenspielübungen, Kreativitätstechniken Tiefenentspannung.

Preis  
Auf Anfrage

Dauer  
2 Tage. Die vorgeschlagene Dauer kann Ihren Bedürfnissen angepasst werden.

Bitte beachten Sie die aktuellen Termine und Preise auf unserer Webseite.

### Details

#### Seminar-Ziel

Neue und erforschte Wirkungsweisen für Ihr spezielles Zeitmanagement umsetzen. Dabei erlernen Sie die Grundprinzipien des Zeitmanagements, sowie diese mit Ihren eigenen Voraussetzungen und Bedürfnissen in Verbindung zu setzen. Nach dem Kurs haben Sie klares Wissen, wie Sie mit Ihrer Zeit effektiv und ganzheitlich haushalten.

#### Wer sollte teilnehmen

Fach-, Führungskräfte, Projektleiter, Verkäufer, Teammitglieder und alle die effektiver mit der Ressource Zeit umgehen wollen.

#### Inhalt

- **Theorie**
  - Zeitmanagement
  - Stress und Gehirn
  - Neurolinguistische Grundlagen
  - Logische Ebenen
- **Vom Problem zum Ziel**
  - Zeitfresser im Überblick - Problem erkannt
  - persönliche Zeit-Ziele festlegen
  - Stolpersteine identifizieren und überwinden
- **Schweinehund und Glaubenssysteme**
  - Wo hat der Schweinehund das Ruder in der Hand
  - Was sind Glaubenssysteme (Beliefsystems)
  - Veränderung von Beliefs
- **Kreative Lösungen**
  - Neue Zeit- Wege mit der Walt-Disney-Methode
  - Trancereise zur Verankerung der neuen Lösungen
  - Fish: Liebeserklärung an die eigenen Tätigkeiten
  - Mindmaps for Mindtime
- **Zeitmanagement und Zeitlinien**
  - Die persönliche Zeitlinie
  - Veränderung für besseres Zeitmanagement auf der Zeitlinie
- **Ihr persönliches Zeitmanagement und Zukunftsentwicklungen**
- **Integration und Ausblick**

### Buchungsalternativen

#### Firmenschulung

Inhouse-Schulung mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin. Preis auf Anfrage.

#### Individualschulung

Schulung für eine Einzelperson mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin. Preis auf Anfrage.

### Enthaltene Leistungen

Schulungsunterlagen  
Teilnahmezertifikat  
Frühstück und Mittagessen  
Getränke, Obst und Snacks

### Organisation

#### Teilnehmerzahl

min. 1, max. 8 Personen

#### Seminarzeiten

1. Tag 10:00-17:00h, Folgetag(e)  
09:00-16:00h

#### Ort der Schulung

GFU-Schulungszentrum Köln oder bei Ihnen als Inhouse-Schulung

### Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder Telefon.

- [info@gfu.net](mailto:info@gfu.net)
- Infoline 0221 82 80 90