Zeitmanagement

„Ein Meer an Zeit“

Knappe Zeitreserven, Stress, Hetze: die Zeit zerrinnt zwischen den Fingern...
Wer kennt das nicht und hat nicht schon mit einer neuen Agenda, „to-do-Listen“ etc. versucht, die Zeit in den Griff zu bekommen, um bald wieder in die alten Muster zu verfallen? Oft bezahlen wir einen hohen Preis dafür, mit der eigenen Gesundheit.
Wir können jedoch lernen:

- Auf unsern inneren Rhythmus zu achten, ihn nutzen und in Einklang bringen mit den Forderungen unseres Alltags
- Loslassen, was an einer sinnvollen Zeitplanung hindert
- Zeitfresser identifizieren und ausschalten
- Die „Aufschieberitis“ in den Griff bekommen
- Tages- und Wochenpläne aufstellen, die wir auch einhalten können
- Zeitinseln finden, zur Erholung

Ziel des Kurses ist es, Freude zu finden an einer Lebensführung, die unsere Energien nicht frisst, sondern vermehrt.

Mit wem:	Margareta Keller, lic.phil.I, Psychologin, Praxis für Persönlichkeitsentfaltung, Teambildung, Kommunikation und Rhetorik
Wo:	Gartenstrasse 3, 9000 St.Gallen (vom Bahnhof aus zu Fuss in 10 Minuten erreichbar)
Wann:	4 Freitagabende 18. / 25. Mai / 1. / 8. Juni 2012 jeweils von 18. 30 bis 21.30
Wie viel:	CHF 420.00 inkl. Kursunterlagen und Pausenerfrischung
Auskunft und Anmeldung:	Margareta Keller, Gartenstrasse 3, 9000 St.Gallen Tel. 071 222 23 91 kontakt@margaretakeller.ch www.margaretakeller.ch

---

Ich möchte den Kurs „Zeitmanagement“ besuchen.

Name/Vorname: .....

Adresse: .....

.....

Telefon: .....

Email: .....

Datum / Unterschrift: