

Zeit- und Selbstmanagement – Methoden und Techniken des Zeit- und Selbstmanagements

Lehrgangnummer: SC 06/25
Lerneinheiten: 3
Träger: Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten: kostenfrei | Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss: 29.01.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 29.01.2025

Termin

30.01.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Online-Seminar über Videokonferenzanbieter ZOOM

Inhaltliche Schwerpunkte

Wie kann die zu Verfügung stehende Zeit am produktivsten genutzt werden? Welche Methoden oder Techniken des Zeit- und Selbstmanagement gibt es (zum Beispiel Tagespläne, ABC-Methode, Kanban, Pomodoro-Technik, „Küss den Frosch“, Achtsamkeit)? Das Seminar geht außerdem den Fragen nach, welche Ursachen für Stress verantwortlich sind und wie Sie im Alltag für eine gute Energiebilanz sorgen können.

Hinweis

"Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes." - In Kooperation mit Aktion Zivilcourage e.V. -
Mehr Angebote der Aktion Zivilcourage e.V. gibt es unter Weiterbildungsforum-Ehrenamt.

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5511>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net