

## Selbst- und Zeitmanagement\*

**Freitag, 21. April 2023 bis Samstag, 22. April 2023**

Beginn um 17:00 Uhr | Ende um 17:00 Uhr

Für aktive Trachtler und Trachtlerinnen kommt es durch immer mehr Anforderungen im Berufsleben, in der Schule und im Studium, aber auch im Ehrenamt, immer wieder zu Situationen, die von Stress geprägt sind. Daneben gilt es noch, Freunde, die Familie und andere Aktivitäten in den Tagesablauf zu integrieren. Um alle Lebensbereiche in einer guten Balance halten zu können, werden in diesem Seminar unterschiedlichste Methoden zum Zeit- und Selbstmanagement sowie zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst ausprobiert. Daneben gibt es Hintergründe zum Phänomen „Stress“ und den Auswirkungen auf sich selbst und andere.

### **Kursinhalte:**

- ◆ Persönliche Lebensbalance
- ◆ Umgang mit der Zeit
- ◆ Selbstmanagement
- ◆ Stress und seine Auswirkungen

**Kursleitung:** Cornelia Ast

**Max. Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Teilnehmergebühr:** EZ: 147,00 €

DZ: 130,00 € | MBZ: 118,00 €

**Leistungen:** 1 Übernachtung;

Frühstück, Mittagessen,

Kaffee/Kuchen und Abendessen;

Kursgebühr