

Der **INTERAKTIVE VORTRAG** bietet einen interessanten Querschnitt aus dem Gesamtprogramm „Es ist Ihr Zeit!“ und macht Lust darauf, sich mit dem sonst eher unbeliebten Thema weiter auseinander zusetzen.



Es ist Ihre Zeit!

Das Beste aus Selbst- und Zeitmanagement

In den meisten Büchern und Seminaren zum Thema Selbst- und Zeitmanagement werden oft nur zwei oder drei Klassiker, wie z.B. das „Eisenhowerprinzip“, bearbeitet. Genau genommen wird man damit niemandem gerecht. Einen bunten Strauss an Methoden sowie ein klares Verständnis für die eigenen individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten, halte ich für wesentlich wirksamer und genau das wird in diesem Seminar erreicht.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen, die die tägliche Flut an Informationen und Aufgaben einfacher, leichter meistern wollen.

IHR NUTZEN

Sie erhalten Einblicke darin,
... wie es Ihnen gelingt Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren.
... wie Sie mehr schaffen, mit weniger Zeitaufwand. .
... wodurch Sie Ihren Arbeitsalltag gezielt entstressen können.
... welche Möglichkeiten Sie haben, auf leichte Weise und äußerst wirksam und freundlich „Nein“ zu sagen.

INHALTE

Das Grundverständnis zum wirksamen Selbst- und Zeitmanagements
Homeoffice- „ich bin da, aber irgendwie weg.“
Die größten Zeitdiebe und Zeitfresser
Umgang mit Ablenkung
Wie ich einfach - nein sage
Das Ende aller guten Vorsätze ist der Anfang neuer Energie
11 Tipps für den Alltag
Fragestunde

IM ANSCHLUSS

an den Vortrag wird jeder Teilnehmerin ein übersichtliches **Handout** zur Verfügung gestellt.

IHR REFERENT



PIERRE MARCEL PIEK

Jahrgang 1968

Kommunikationstrainer

Systemischer Coach

NLP - Trainer (DVNLP)

TMS TeamManagementTrainer

EXPERTE für:

Zeit-, Stress- und Selbstmanagement

Kommunikation und Kooperation

Verhandlungsführung

Seit 2001 ist Pierre Marcel Piek mit seiner Firma **>PEAK<** Training und Coaching selbstständig. Als anerkannter Kommunikationstrainer der TÜV-Akademie Rheinland, NLP-Trainer sowie Trainer für Team Management System und Systemischer Coach greift er zusätzlich auch auf seine mehr als 35-jährige Erfahrungen als selbständiger Handwerker, in unterschiedlichen Positionen, in weltweiten Projekten zurück.

Pierre Marcel Piek hält Einzel- und Teamcoachings, Firmenseminare und Teamschulungen. In den Bereichen Zeit-, Selbst- und Stressmanagement, Kommunikation und Kooperation sowie Gesprächs- und Verhandlungsführung ist er mit seinen Seminaren bei Behörden und Industriekunden unterwegs.