

**Soziale Kompetenzen:
Beispielhafte Trainingsinhalte**

Zeitmanagement

Eigenen Ressourcen (wieder) entdecken und gewinnbringend nutzen

Ziele

- ▶ Erfolgreiches Zeitmanagement gestalten
- ▶ Zeitfresser erkennen
- ▶ Eigene „Goldadern“ für sich und andere gewinnbringend einsetzen

Inhalt

Selbst- und Fremdwahrnehmung, eigene Ressourcen kennen – fördern – entwickeln, Optimierungsstrategien implantieren, Kreativität und Phantasie steigern, Zufriedenheit, Integrität und Lebensfreude erweitern

Methoden

Impulsvortrag, Interaktionsspiele, Testungen, individuelles Zeitmanagement erstellen, Falldarstellungen aus der Praxis bearbeiten – lösungsorientiertes Arbeiten ermöglichen