

2. Forum Gesundheit und Schule

Schulen unterstützen – Qualität entwickeln am 16. März 2010 in Hannover

Selbstmanagement Lehrgesundheit

Sich selbst zufrieden und erfolgreich führen

Selbstmanagement ist zum Erfolgsfaktor Nummer eins geworden, für ein Leben in Zufriedenheit, mit Qualität und Erfolg. Und das sowohl in den beruflichen als auch in den privaten Lebenswelten. Es reicht bei weitem nicht mehr aus, im Arbeitskontext zu funktionieren. Vielmehr geht es im ganzheitlichen Selbstmanagement darum, seine Energie zu managen und eine Balance zwischen "Geben und Nehmen", zwischen "Anspannung und Entspannung" herzustellen.

In diesem Workshop stehen deshalb die folgenden Aspekte im Mittelpunkt:

- Work-Life-Balance
- Energiemanagement
- Zeitökologie/-Ökonomie
- Ganzheitliches Selbstmanagement

In kurzen Basisinputs und praktischen Übungen hat jede bzw. jeder Teilnehmende die Chance und die Möglichkeit, seinen individuellen Energiehaushalt zu reflektieren und erste Schritte für ein Leben in Balance zu gehen.

Dr. Bettina Ritter-Mamczek

splended-akademie, Berlin, E-Mail: ritter-mamczek@splendid-akademie.de