

Grundlagen für ein gesundes Selbstmanagement

Geschickter Umgang mit der Zeit und eigenen Ressourcen

- 1. work <--> life – Balance**
 - Berücksichtigung unterschiedlicher Aspekte, um gesund zu bleiben
- 2. Langfristige, vollständige Planung**
 - Voraussicht
 - Übersicht
 - Termine mit sich selbst
- 3. Prioritäten setzen**
- 4. „Nein“ sagen dürfen und können**
- 5. Mit 80% der Qualität zufrieden sein**
- 6. Persönliche Stressfaktoren kennen und bewusste Strategien entwickeln**
- 7. Mit sich selber geduldig sein. Nicht aus einer Dampflokomotive einen Düsenjet machen wollen ...**
- 8. Konsequenz sein mit sich selbst!**