

# „Bekömmliche Selbstorganisation“



## Praxisseminar für Absolventinnen von Fit & Engagiert

*mit Sabine Dinkel, Coaching und Beratung,  
Hamburg*

*Gefördert vom Förderverein des LandFrauenVerbandes S-H e.V.*

**Veranstaltung am 17./18.02.2017 im Martinshaus, Kanalufer 48, Rendsburg**  
(Anfahrtsskizze umseitig)

*Anmeldeschluss: 9. Januar 2017, Seminargebühr: 150,- €; zuzügl. Verpflegung/ Übernachtung*

Wer wünscht sich das nicht: **Techniken und Rüstzeug** im Alltag, die helfen, sich nicht zu verzetteln zwischen Arbeit, Familie, Ehrenamt und Zeit für mich; die helfen, das Chaos, die Überforderung, das Gefühl, nicht mehr „Herr der Lage“ zu sein, zu bewältigen. Und die das gute Gefühl vermitteln, aktiv und kreativ „sich selbst organisieren zu können“.

Die **Ziele des Workshops** sind daher, dass die Teilnehmerinnen spannende und hilfreiche Methoden kennen lernen und in den Alltag integrieren, um einen bekömmlichen Umgang mit der Zeit zu finden und sich den Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen ganz pragmatisch und pfiffig zu erleichtern.

### **Mögliche Themen und Fragestellungen:**

- Selbstcheck: Was kostet mich immer wieder Zeit und Energie und könnte daher optimiert werden?
- Selbstcheck: Kreativer Chaot oder strukturierter Ordner: Wie ticke ich? Wie ticken die anderen? Wie gehe ich damit um, wenn der andere nicht so tickt, wie ich ihn gern hätte?
- Wieviel Zeit eines Tages sollte überhaupt fest geplant werden? Und wie gehe ich dabei am besten vor?
- Prioritäten setzen – unterscheiden zwischen „wichtig“ und „dringlich“ und wie kann ich Wichtiges gar nicht erst zu Dringlichem werden lassen?
- Tipps & Tricks: Arbeiten in „Zeit-Häppchen“, Gleichartiges bündeln etc.
- Alternativen zur klassischen „To-do-Liste“ kennenlernen und nutzen
- Das ideale Notizbuch – der treue Begleiter für den ganzen Tag

*Hinweis: In der Verpflegungsgebühr sind Kaffee, Tee, Mittagessen, Abendessen und Kuchen enthalten.  
Kaltgetränke im Seminarraum sind selbst zu zahlen.*

### ► **Seminarzeiten:**

*Freitag von 14.00 bis 20.30 Uhr, Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr*