

# Kurstage für Kurs 261301009 (Selbst- und Zeitmanagement)

Ständiges Funktionieren, innere Unruhe und am Ende des Tages das Gefühl, wieder nicht alles geschafft zu haben – oder sich selbst vergessen zu haben. Zeitdruck und permanente Reizüberflutung zählen heute zu den größten Stressfaktoren im Berufs- und Familienalltag. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich eigene Zeitmuster und innere Antreiber auf Ihr Stresserleben auswirken – und wie Sie mit kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen spürbar mehr Ruhe, Fokus und Handlungsspielraum gewinnen.

Sie reflektieren persönliche Stressdynamiken, lernen bewährte Methoden aus dem Selbst- und Zeitmanagement kennen und entwickeln mithilfe praxisnaher Übungen Ihre individuelle Strategie: um Prioritäten bewusst zu setzen, Zeitfresser zu reduzieren und wieder mehr Raum für das Wesentliche zu schaffen.

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                           |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 04.07.2026 | 09:30 - 12:30 Uhr | Offenburg VHS 101 Seminarraum |