

WORKSHOP SELBSTMANAGEMENT

Was ist Selbstmanagement?

- Tools für Standortbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung

Wieso ticke ich so, wie ich ticke?

- 4 Persönlichkeitstypen
- Meine Werte, Ressourcen, innere Antreiber, Rollen

Wie manage ich mich und mein Arbeitsalltag?

- Eine kritische Analyse Ihrer täglichen Arbeitsabläufe
- Mein innerer Rhythmus kennenlernen
- Planungstools passend zur Persönlichkeit und Prioritäten

Und ab morgen wird alles anders!

- Ihr persönlicher Umsetzungsplan

«Ein gezieltes Selbstmanagement ist entscheidend, wenn es darum geht, langfristig leistungsfähig, motiviert und gesund zu bleiben. Die Reflexionskompetenz hilft, eigene Stärken und Potenziale zu erkennen und notwendige Veränderungen frühzeitig einzuleiten.»



SANDRA LIMACHER

- medizinische Praxisassistentin MPA
- Bachelor in Kommunikation
- MAS in Coaching
- Dozentin und Autorin Lehrmittel für das Fach Kommunikation an der Juventus Medizin Schule Zürich

Mit Herzblut vereine ich Kommunikation und Coaching im Gesundheitswesen.