

Alles hat seine Zeit. Unser Rhythmus und modernes Zeitmanagement

Weiterbildung für queere Menschen aus LSBTIQ-Gruppen und Initiativen

Mi, 01.09.2021 — Fr, 03.09.2021

Die Jahreszeiten, Ebbe und Flut, Sonne und Mond, Hell und Dunkel... wir alle leben ganz selbstverständlich mit vielen Rhythmen, ohne sie ständig wahrzunehmen. Herzschlag, Schlafen und Wachsein, Anstrengung und Erholung. Wie bewusst nehmen wir diese wahr? Und sind es überhaupt unsere eigenen Rhythmen oder eher die von anderen?

Zeitmanagement hält vieles dafür bereit, wie wir in Zeiten, in denen alles schneller und komplexer wird, den Überblick behalten und schaffen, was geschafft werden muss. Passt all das aber auch zu mir? In diesem Seminar werden wir unsere individuellen Rhythmen wahrnehmen, verstehen und uns ihrer Bedeutung bewusst werden. Wie lassen sich diese mit Methoden und Techniken des Zeitmanagements in Einklang bringen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen? Wie halte ich Aufgaben, Anforderungen und eigene Ressourcen in Balance? Wie kann uns das privat und auch im Beruf gelingen?

In Kooperation mit dem Queeren Netzwerk Niedersachsen / QNN e.V.

VA-Nummer

1646

Kosten

195,- EUR / 120,- EUR für Teilnehmende aus Niedersachsen (gefördert aus Mitteln des QNN e.V.)

Dauer

Mi, 13:00 Uhr – Fr, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Sven Christian Finke-Ennen](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

[Teilnahme anmelden](#)

