



Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

Erfolgreich durch effektive Tagesgestaltung und persönliches Energiemanagement



Vortrag mit praktischen Übungen von Eckhard Sültemeyer,
Management- und Gesundheitsberatung, Karlsruhe

"Wie effektiv sind Führungskräfte? "Fahrt in die Zeitfalle",
"Die Tyrannei der Dringlichkeit", "Vom Zeitdruck zum
Zeitsinn", "Die Entdeckung der Langsamkeit", "Vom
Zeitmanagement zur erfolgreichen Lebensgestaltung!
Einige Überschriften aus Artikeln der letzten Jahre deuten
einen Wandel an. Und in einem der neuen Bücher zu unserem
Thema geht es um Zeitkultur: Wenn du es eilig hast, gehe langsam.
Der Beitrag dieses Abends regt zum Innehalten - zur Besinnung an.
Ihr Nutzen: Den Alltag reflektieren und Ihren Umgang mit sich,
mit der Zeit, mit Ihrer Energie, den Blick für das Wesentliche
schärfen, den persönlichen Rhythmus und Freiräume wiederentdecken,
konkrete Anregungen für die Tagesgestaltung, für eine sinnvolle
Tagesplanung und Prioritätensetzung sowie praktische Übungen zur
rechtzeitigen Regeneration und Entspannung im Alltag - für Ihr
Energiemanagement.

Erfolg und Zufriedenheit in Kombination mit Gesundheit
und Wohlbefinden, darauf kommt es wohl an. Ein Tag, den Sie
als befriedigend und nutzvoll erlebt haben, gibt Schwung für
den nächsten. Ein effektives Selbstmanagement ist zugleich
grundlegend für die erfolgreiche Zusammenarbeit im Unternehmen
und mit den Kunden. Das trägt Früchte...

Graf-Rhena-Straße 4 • 76137 Karlsruhe • Telefon (0721) 81 75 95 • Fax (0721) 981 27 27