

Coaching
Supervision
Teambuilding
Fachausbildung
Business-Seminare
Personalvermittlung
Webinare/ Seminare
Unternehmensberatung
Indoor-Outdoor-Training



Sonderaktion aufgrund der aktuellen Krisenlage vom 14.04.-31.07.22

Online Seminar/ Webinar: „Dynamisches Zeitmanagement- Wege aus dem Druck“

Zeitdiebe erkennen und Stunden gewinnen

Viele von uns sind mittlerweile in einen engen, erdrückenden Tagesablauf verstrickt, der durch

Termine, Drucksituationen etc. geprägt ist.

Die Jagd nach Freiräumen wird lebensnotwendig.

Andere sprechen von einem Übermaß an Zeit, die dann als quälende Langeweile erlebt wird.

Dieses lustspezifische Seminar richtet sich an alle, die durch ein effektives und erfolgsversprechendes Time & Life - Management intensiv und kreativ ihre Zeit nutzen lernen wollen.

Nach dem Motto:

“Zeit ist Gold wert”

werden erstaunliche Zeitquellen aufgedeckt und vielfältig nutzbar gemacht, die ansonsten als tote Zeit verloren gehen!

Ziele und Themen sind beispielsweise:

- **Kennen lernen der eigenen Zeitnutzungsstrategien und Reduktion des Berufs- und Alltagsstresses**
- **Zeitdiebe während der Arbeitssituation und in der Privatsphäre erkennen und umlenken lernen**
- **Große Steigerung der Lebensqualität**
- **DISG-Persönlichkeitsrad nutzen und Gewinne genießen**

Dauer: 2 Tage

Gruppengröße: ab 3 Teilnehmer

2 Tage

Seminarzeiten: 17 – 22 Uhr

Datum: 10.-11.05.2022 oder 17.07-18.07.2022

Investition 2 Tage:

Pro Teilnehmer: 980,-€ zzgl. MwSt. (1Tag 490,- € zzgl. MwSt.)

Ggf. begleitende Coachings/ Supervision. 50 Minuten ab 120,00 € zzgl. MwSt.

Gruppen Coaching/Supervision ab 80,00 € pro Teilnehmer (Gruppe ab 3 Personen) pro Stunde

**Sommer Foundation
Holistic Consulting GmbH & Co. KG**

Niederlassung Süd
Schubertstraße 7
D-76756 Bellheim

Tel.: +49 (0)7272 77 04-990

info@sommer-foundation.com
www.sommer-foundation.com

Niederlassung Berlin

Vionvillestr. 12
12167 Berlin
Tel.: + 49(0) 30 55 23 82 88
Fax: + 49(0) 30 84 41 75 46

Ust-IdNr.: DE280379040
Registergericht Landau HRA 30362

Frauke Sommer
Geschäftsführung/Inhaberin

Bankverbindungen:

Sparkasse Südliche Weinstraße
BIC: SOLADES1SUW
IBAN: DE21 5485 0010 1700 1982 27

Commerzbank Mannheim
BIC: COBADEFFXXX
IBAN: DE15 6704 0031 0802 1099 00