

Mein Umgang mit der Zeit

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre Zeit, beruflich oder privat, besser einteilen wollen. Mit persönlichen Analysen überdenken Sie Ihre Situation. Hinweise und Anregungen helfen Ihnen, Prioritäten zu setzen, die zu Gelassenheit im Alltag beitragen.

Ziele

- Sie kennen Ihren Standort
- Sie benennen Ihre persönlichen Stressfaktoren
- Sie schätzen Ihre Möglichkeiten realistisch ein und ziehen daraus Konsequenzen.

Inhalt

Unter praktischer Anleitung setzen Sie sich mit Ihren Vorstellungen auseinander. Im Austausch mit anderen erweitern Sie Ihre Möglichkeiten, eine Änderung im Alltag herbei zu führen.

Methoden

Einstiegsreferate/ Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit.

Kursleitung Irma Tinguely, Supervisorin BSO, Ausbilderin FA

Kursort Luzern, pro infirmis, Zentralstrasse 18

Kurstage 2./9./16. November 2010

Zeit Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Kurskosten Fr. 170.- (inkl. Raummiete)

Anmeldung bis zum 17. Oktober 2010 an:
info@tinguely-beratung.ch

Kursort Düringen (FR)

Kurstage 4./11. Oktober und 8. November 2010

Zeit 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung bis zum 20. September 2010 an:
VHS (Volkshochschule Freiburg)
info@unipopfr.ch
www.unipopfr.ch