

Ein Kurs in Gelassenheit

Tipps zur Planung einer smarten Woche

Vieles könnte so einfach sein, wenn wir weniger erzwingen wollten zu Zeitpunkten, die gerade einfach nicht passend sind für unsere Themen oder unsere Vorhaben.

Damit das in Zukunft nicht mehr passiert, laden wir herzlich ein zur „Zeitwerkstatt“ in den Räumen des Ateliers Sonnenschein in Köln.

Mit ein paar einfachen Tricks einer smarten Wochenplanung, basierend auf dem Wissen um den „Rhythmus unserer Seele“, können wir:

- gezielter kommunizieren
- effektiver arbeiten
- gelassener leben
- einen Burnout verhindern

Wir treffen uns im Atelier Sonnenschein im Kölner Rheinauhafen wahlweise an einem Donnerstag oder einem Samstag in lockerer Seminaratmosphäre.

Seminarablauf (am Samstag jeweils eine Stunde später)

9:00 Uhr	Begrüßung und eine kurze Einführung in den „Rhythmus unserer Seele“
10:00 Uhr	Gemeinsames Erarbeiten typischer Stimmungen im Wochenlauf und deren Verlauf
12:00 Uhr	Vorstellung eines „idealen“ Wochenplans
13:30 Uhr	Gemeinsame Mittagspause
15:00 Uhr	Einzelarbeit: Planung der nächsten Woche
15:30 Uhr	Austauschrunde
16:00 Uhr	Vorstellung weiterer Hilfsmittel für die Wochenplanung
17:00 Uhr	Schlussrunde
17:30 Uhr	Veranstaltungsende

In den Zeiten der Einzelarbeit und Pause stehe ich für persönliche Fragen zur Verfügung.

Investition: 390.- Euro (inklusive *bezeiten* - Planungsunterlagen und kleinen Erfrischungen)

Zeit: **Donnerstag, den 21. April, 9 Uhr oder Samstag, den 23. April 2020, 10 Uhr**

Ort: „Zeitwerkstatt“ im Atelier Sonnenschein, Köln

Anmeldung: Telefon 0228 / 24 00 16 99 oder unter www.bezeiten.info



Als Vorbereitung, vor allem für ein tieferes Verständnis des „Rhythmus unserer Seele“, wird die Lektüre des Buches „Beginn die Woche nie mit einem Montag!“ empfohlen. Das Buch ist erhältlich bei Amazon oder bei den Buchläden unter www.bezeiten.info.