



## Gesunder Umgang mit Zeit

**Das Gefühl, dauernd der Zeit hinterher rennen zu müssen, kann auf Dauer krank machen. Die Reflexion des eigenen Umgangs mit der Zeit hilft, mehr Ruhe in den Arbeitsalltag zu bringen und Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu gewinnen – auch für Sie selbst!**

### Inhalte

- \_ Persönliche Standortbestimmung
- \_ Ziele – Entwicklung statt Stagnation
- \_ Prioritäten – Effizienz statt Perfektionismus
- \_ Planung – Zeit haben statt verlieren

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

### Dauer

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

### Teilnehmende

mindestens 8 und maximal 16 Mitarbeitende

### Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch).

### Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

### Weitere Angebote finden Sie auf [www.zepra.info](http://www.zepra.info)

Rubrik «Arbeitswelt» / Unterrubrik «Angebote»

