



## 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

### Referentin

lic. phil. Marlen Bolliger, Psychologin, Coach, Organisations- und Konfliktberaterin

### Termine / Ort

Freitag, 13. September 2019, 13:45 – 17:15 Uhr  
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

### Kosten

CHF 150.–

Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30 % Rabatt. [www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

### Anerkennung

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

### Zur Anmeldung

