

## EFFEKTIVSELBSTMANAGEMENT

### Hol Dir mehr Flow und Leichtigkeit in Deinen Hebammenalltag Nr. 55248

Wie organisiere ich mich und meine Zeit so, dass ich möglichst viel Zeit in die wichtigen Themen investieren kann?

Wie erlebe ich möglichst viel Flow & Balance?

Was kann ich täglich tun, damit ich produktiv und mit Spaß bei der Sache bin?

#### ***Du lernst konkret:***

Warum Dir manche Dinge Spaß machen, andere jedoch nicht

Wie Du Dein Arbeits-(um)feld so gestaltest, dass es Dir mehr Energie gibt, als es Dich kostet

Welche bewährten und einfach umzusetzenden Zeitmanagement-Tools Dir Dein Leben ab morgen leichter machen

Wie Du durch klare Kommunikation und eine gute Abgrenzungskompetenz VIEL Zeit für Dich gewinnst.

#### **Referentinnen:**

**Dr. Julia Titze**, Dipl. Psychologin, ausgebildete Trainerin und neurosystemischer Business Coach

**Jennifer Mittelstädt**, M.A. Pflegemanagement, Hebamme, ausgebildete Trainerin und neurosystemischer Business Coach

Wann: 4. Juli 2024 von 9-13 Uhr

Wo: digital, der Link zu Zoom wird Ihnen 2 Tage vorher per mail zugeschickt

Kosten:

Mitglieder	80€
Nichtmitglieder	120€
WeHe Mitglieder	40€
WeHe Nichtmitglieder	60€

Wir bescheinigen 5,3 Fortbildungsstunden Fach- und Methodenkompetenz