

Kursausschreibung

Freitag, 18. August 2023 – 9:00 bis 17:00 Uhr

Aufschieberitis beenden

Anlass

«Was du heute kannst besorgen, verschiebst du ganz entspannt auf morgen». Vielen kommt dieser Spruch sehr gelegen. Doch in dem wir Aufgaben aufschieben, kommen wir nicht zur Ruhe, wissen im Hinterkopf, dass da noch was ist. Und da aufgeschoben nicht aufgehoben ist, müssen wir uns früher oder später doch darum kümmern. Wäre es nicht viel entspannter, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen, priorisieren zu können und so auch Zeit für schöne Momente zu haben? Ist es nicht sehr befriedigend, mühsame Aufgaben geregelt oder erledigt zu haben?

Ziel

Du gehst nach diesem Kurs nach Hause oder arbeiten und hast deine Motivation gefunden, Dinge nicht mehr auf die lange Bank zu schieben.

Inhalt

- Persönliche Bestandsaufnahme
- Was steckt hinter Aufschieberitis?
- 55 Ansätze, um Aufschieberitis zu beenden
- Eigene Tools entdecken
- 48 Stunden Technik
- Persönliche Umsetzungsstrategie

Besonderes

Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Du nimmst dank diesem Kurs ein umfassendes Workbook mit, welches dir Hilft dranzubleiben.

Kursleitung

Rita Mancini, Eidg. Dipl. Kauffrau des Detailhandels HF, Eidg. Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Dipl. Mentaltrainerin ILP und Dipl. Autogentainerin, Autorin zahlreicher Selbstmanagementbücher, www.rita-mancini.com

Kursort

10 Minuten ab Hauptbahnhof Zürich, Hotel Sedartis, Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil, 043 388 33 00

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

formation-ARC.Suisse

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 590.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung

Bis spätestens Freitag, 21. Juli 2023 über die Homepage www.formation-arc.ch