



Kreis Stormarn • Gleichstellungsbeauftragte • 23840 Bad Oldesloe

An politisch interessierte Frauen
im Kreis Stormarn

Zentrale:

Stormarnhaus, Mommsenstraße 13, 23843 Bad Oldesloe
Tel.: 0 45 31 / 1 60 - 0, Fax: 0 45 31 / 8 47 34
Internet: www.kreis-stormarn.de

Auskunft erteilt:

Dr. Sophie Olbrich

Gebäude: A, Raum: 120
Tel.: 0 45 31 / 160 - 1537, Fax: 0 45 31 / 77 1537
E-Mail: s.olbrich@kreis-stormarn.de
Aktenzeichen:

Datum 24.07.2019

Einladung zum Seminar „Zeitmanagement“ am 31.08.2019 in Bad Oldesloe



Sehr geehrte Damen,

das kommunalpolitische Frauennetzwerk "KOPF Stormarn" veranstaltet am 31. August 2019 ein Seminar zum Thema „Zeitmanagement“ und richtet sich an kommunalpolitisch aktive und interessierte Frauen in Stormarn.

Nie genug Zeit zu haben ist für viele von uns zum prägenden Lebensgefühl geworden. Manchmal weiß man einfach nicht, wo einem der Kopf steht!

Innerer Druck, Hetze, Stress und Energielosigkeit sind die Folge. Aber was tun mit den langen To-do-Listen und dem abendlichen Gefühl der Frustration, wieder nur die Hälfte geschafft zu haben?

Wie Sie dem Berg an Arbeit mit einem selbstfürsorglichen Zeit- und Aufgabenmanagement begegnen können, lernen Sie in diesem Seminar – für einen produktiven und gesundheitsförderlichen Arbeitsalltag.

Das Seminar bietet Theorie und praktische Übungen und Sie lernen hier beispielsweise:

- „Hetzkrankheit“ ade: Entstressung Ihres Alltags
- Die perfekte Balance: Ziele im Einklang mit allen Lebensbereichen
- Passende Zeitmanagementtechniken nutzen:
 - Fiese Gesellen: „Zeitdiebe“ ermitteln und eliminieren
 - Jetzt grad nicht!: Grenzen ziehen und „Nein“ sagen lernen
 - Das kommt zuerst: Prioritäten setzen
 - Schiefelage: Das Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen
- Praxischeck: Austausch über Alltagserfahrungen

Durch das Seminar begleitet Sie unsere Referentin Linda Wulff, Trainerin bei Profitraining- Seminare & Coaching ([http:// www.profitraining.net](http://www.profitraining.net)).

Die Veranstaltung findet statt am

Samstag , den **31.08. 2019 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**, Kreisgebäude F, Raum 22/23,
MommSENstr. 14, 23843 Bad Oldesloe
Raum F 22/F 23 und F 6, („WAS-Gebäude“ direkt gegenüber vom Bahnhof)

Im Namen des kommunalpolitischen Frauennetzwerkes im Kreis Stormarn–KOPF Stormarn lade ich Sie herzlich ein und freue mich über Ihr Kommen.

Wir bitten um Anmeldung – spätestens bis zum **26.08.2019** unter Verwendung des beigefügten Vordrucks oder unter Angabe Ihrer vollständigen Kontaktdaten per Mail an **info@kopf-stormarn.de**.

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro (Zahlung am 31.08.19 vor Ort).

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist beschränkt.

Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Sophie Olbrich

Rückantwort an:

Fax-Nr.: 04531 – 160 - 77 1567
E-Mail: info@kopf-stormarn.de

oder per Post:

Kreis Stormarn
Gleichstellungsbeauftragte
Dr. Sophie Olbrich
Mommensenstraße 13
23843 Bad Oldesloe

Absender:.....

Name:.....

Funktion:.....

Anschrift:.....

E-Mail:.....

Telefon:.....

Seminar „Zeitmanagement“

**Samstag, 31.08.2019, von 10:00 bis 17.00 Uhr
in der Kreisverwaltung Stormarn, Geb. F Raum 22/23, Mommсенstr. 14, 23843 Bad Oldesloe**

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift