

## Stoffplan

**Titel:** Mehr Gelassenheit durch gutes Selbstmanagement – weniger Ärger und Stress - Bildungsurlaub

**Ort:** Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

**Ausrichter:** Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

---

## Inhalte

- Selbstanalyse - alltägliche Anforderungen und Störungen erkennen
  - Die Bedeutung der Konzentrationsfähigkeit
  - Aufmerksamkeitskiller - wie man sich selber zerstreut und verzettelt
  - Der Autopilot im Gehirn und wie man seine Arbeitsspeicher erweitert
  - Die drei Gedächtnisse im Gehirn und wie man sie nutzt
  - Emotional intelligent agieren - Ziele leichter erreichen
  - Das dunkle Geheimnis des Verstandes
  - Ohne Reue „Nein“ sagen
  - Tipps und Tricks um den inneren Schweinehund zu bändigen
  - Entspannung in fünf Minuten erreichen
- 

**Zielgruppe:** Teilnehmende, im beruflichen und privaten Alltag die ihr Selbstmanagement verbessern möchten.

**Voraussetzung:** keine

**Lernziele:** Die Teilnehmenden erwerben Grundlagen des besseren Selbstmanagements.

---

Je nach Kursverlauf werden Schwerpunkte anders gesetzt.