



stefaniewolz
decisionmatters

Fragst du dich auch manchmal, wie du jemals genug Zeit haben sollst, um zu studieren, Freunde zu treffen, wegzugehen, ... und nicht das Gefühl zu haben, dass du eigentlich nie genug getan hast?

Schiebst du Aufgaben oft unnötig auf und ärgerst dich, alles in letzter Minute zu erledigen?

Kommst du daher auch nicht so schnell voran, wie du möchtest?

Dann kann es helfen, sich seiner eigenen Ziele bewusst zu werden und aktuelle Erkenntnisse aus der Motivations- und Hirnforschung zu nutzen um diese zu erreichen.

goal matters

Wo möchte ich eigentlich hin? Wie komme ich dorthin?



Stefanie Wolz

[Diplom-Mathematikerin |
Trainerin | Coach]

Marienstraße 77 - 79
76137 Karlsruhe
0176 - 7012 7726

✉ sw@stefaniewolz.de
@ www.stefaniewolz.de
f [/decisionmatters](https://www.facebook.com/decisionmatters)
x [profile/Stefanie_Wolz](https://www.linkedin.com/profile/Stefanie_Wolz)

DARAUF BEKOMMST DU ANTWORTEN

- » Wie sieht Selbstmanagement aus, das sich am aktuellen Stand der Motivations- und Hirnforschung orientiert?
- » Wie finde ich heraus, was mir wirklich wichtig ist?
- » Wie definiere ich Ziele, die ich motiviert verfolge?
- » Wie hole ich mein Netzwerk mit ins Boot?
- » Was kann ich täglich tun, um meinen Zielen näherzukommen?

DIESEN NUTZEN HAST DU DURCH DEN WORKSHOP

- » Du weißt, was dir wichtig ist und kommst damit besser voran.
- » Du lernst Methoden aus der Motivations- und Hirnforschung kennen, die dich im Alltag unterstützen, deine Ziele besser zu erreichen.
- » Du erkennst Zeitfresser und lernst, wie man zu unwichtigen Dingen „Nein“ sagt.
- » Du lernst, wie du mit „störendem“ Verhalten wie Prokrastination umgehen kannst.

GEHÖRST DU DAZU? DANN MACH MIT!

Studenten und Berufseinsteiger, die ihr Zeit- und Selbstmanagement verbessern möchten und sich vorstellen können, dass Ziele dafür hilfreich sind.

UMFANG

2-tägiger Workshop oder 5 x 3 Stunden Nachmittags- oder Abendworkshops. Auch individuelle Coachings oder ein Vortrag sind möglich.