

## **Online-Seminare**

**für Beschäftigte und Selbstständige mit Schwerbehinderung  
(oder Gleichstellung)**

### **Mehr Zeit fürs Wesentliche: Zeitdieben begegnen durch Priorisieren und Planen**

Halbtagesseminar, Dienstag, 26.03.2024, von 9.00 - 13.00 Uhr (über Zoom)

Stellen Sie sich auch manchmal die Frage: Warum habe ich eigentlich immer zu wenig Zeit? In diesem Seminar kommen wir unseren persönlichen „Zeitdieben“ auf die Spur. Wer oder was sind diese „Zeitdiebe“? Kommen sie von außen, liegt es an falscher Priorisierung oder ist es eher ein Planungsproblem? Sie werden entdecken, wo sich Ihre persönlichen „Zeitdiebe“ verstecken, und lernen Methoden kennen, diesen zu begegnen. In Kleingruppenarbeit analysieren Sie eine typische Zeit fressende Situation aus Ihrem Arbeitsalltag und präsentieren Ihre Lösungen im Plenum. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit grundsätzlichen Fragestellungen zur Bedeutung und zum Empfinden von Zeit – und erkennen daran möglicherweise, worin unser Gefühl des permanenten Zeitdrucks begründet ist.

### **Achtsamkeit: Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

Halbtagesseminar, Dienstag, 14.11.2023, von 9.00 - 13.00 Uhr (über Zoom)

Dieses Seminar ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Gewinnen Sie einen ersten Einblick in die Ressource ‚Achtsamkeit‘ oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Erfahrungen. Gemeinsam erforschen wir, was sich hinter diesem Begriff verbirgt. Wie wirkt Achtsamkeit auf den Organismus? Wie fühlt es sich an? Lernen Sie durch viele verschiedene Übungen während des Seminars die entspannende Wirkung für Körper und Geist kennen. So bekommen Sie eine Idee davon, wie Achtsamkeit Sie in stressigen Situationen entlasten kann. Gemeinsam reflektieren wir Ihre Erfahrungen und Fragen, die auftauchen. Achtsamkeit ist mehr als ein ‚nach innen versenken‘. Lassen Sie sich durch die Vielfalt der Möglichkeiten anregen, geeignete Übungen für Ihren beruflichen Alltag zu finden oder selbst zu kreieren.

Information und Anmeldung unter:

**Tel. 040/ 38 90 45-63** oder **NetQ@arinet-hamburg.de**

Weitere Informationen auch unter [www.arinet-hamburg.de](http://www.arinet-hamburg.de)