

## Selbstmanagement für die Selbstständigkeit – strukturiert und gelassen den Überblick behalten

Im Rahmen einer selbstständigen Tätigkeit stehen viele Aufgaben, Herausforderungen und Termine an, sodass es wichtig ist, sich gut zu strukturieren und den Überblick zu behalten. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie verschiedene erprobte „Werkzeuge“ für die Alltagsorganisation kennen. Darüber hinaus beleuchten Sie Ihre verschiedenen Lebensbereiche, Rollen, Stärken und Optimierungsfelder, um diese gut mit Ihrer „Haupttätigkeit“ vereinbaren zu können.

- Zielgruppe:** Existenzgründer, Jungunternehmer und an der Selbstständigkeit Interessierte
- Workshopziele:**
- Einen „Werkzeugkoffer“ für gelungenes Selbstmanagement im Rahmen der Selbstständigkeit zusammen zu stellen
  - Klarheit über die verschiedenen Lebensbereiche und Rollen zu erhalten
  - Persönliche Stärken und Optimierungsfelder bewusst zu machen
- Workshopinhalte:**
- Strategien, Instrumente, Checklisten für Organisation und Selbstmanagement im Alltag
  - Verschiedene Lebensbereiche - verschiedene Rollen und Anforderungen
  - Persönliche Stärken und Optimierungsfelder erkennen und nutzen
- Methodik:**
- Theorie-Impulse
  - Praxisübungen
  - Reflexion und Austausch
- Termine:** 29.04./14.05./13.06./30.07./27.08./24.09./29.10./26.11/17.12.  
und nach Vereinbarung
- Dauer:** 1 Tag, 09:30 bis 17:00 Uhr plus 30minütiges Telefonat zur Nachbereitung
- Kosten:** 280,00 Euro inkl. MwSt. (inkl. Getränke, Obst und Handout sowie 30 minütigem Telefonat zur Nachbereitung)
- Ort:** Frankfurt/Main
- Kontakt:** Dipl.-Psych.  
Kathrin Südmeyer  
Ziegelhüttenweg 8  
60598 Frankfurt/Main  
 069 9819 1972  
 0151 2078 0069  
 [mail@kathrin-suedmeyer.de](mailto:mail@kathrin-suedmeyer.de)  
 [www.kathrin-suedmeyer.de](http://www.kathrin-suedmeyer.de)
- Hinweis:** Falls Sie mehr Interesse an einem intensiven Einzel-Training haben, führe ich den Workshop gerne auch gegen Aufpreis als Einzel-Format für Sie durch.