

**Vorab-
Reflexion**

**Modul 1
Präsenz**

**Modul 2
Online**

**Modul 3
Online**

**Modul 4
Präsenz**

**Modul 5
Online**

**Modul 6
Online**

**Modul 7
Präsenz**

**Basics Stressmanagement
Zeitfresser
Ziele & Werte
Verantwortung für
die eigene Zeit
Zeitmanagement-Typen**

**Organisation
Prokrastination
Glaubenssätze
Selbstfürsorge**

**Zeitmanagement als
Teamaufgabe
Digitale Unterstützung
Nachhaltige
Umsetzung
im Alltag**

**Zeitfresser
Zeitmanagement-
Typen
Wünsche &
Erwartungen**

**Selbstreflexion
Was lief gut?
Wo hakt es?
Stärkung
erster Erfolge**

**Selbstreflexion
Hindernisse
Austausch zu
schwierigen
Situationen**

**Selbstreflexion
Austausch zu
Erfolgs-
Erlebnissen
Fragen?**

**Selbstreflexion
Finetuning
Austausch zu
nachhaltiger
Umsetzung**