

Internationales Schulungszentrum TSI

Erfolgsfaktor Stressmanagement

Kurzprofil:

Waltraud Steinborn, Inhaberin und Geschäftsführerin von TSI Bonn, Business-Coach

- ▶ Studium: Literaturwissenschaften, Psycholinguistik, Geschichte, Politische Wissenschaften
- ▶ Abschlüsse: Magister Artium M.A. (Universität Konstanz)
- ▶ 1.+2. Staatsexamen (Konstanz und Bonn)
- ▶ Ausbildung zum Business-Coach
- ▶ 25 Jahre Berufserfahrung als Projektleiterin, Coach, Dozentin, Trainerin mit den Schwerpunkten Fremdsprachen + interkulturelles Training, Zeitmanagement, Konfliktmanagement, Rhetorik, Teamtraining, Führungskräftecoaching sowie als Redenschreiberin
- ▶ Lehrbeauftragte an der Universität Bonn und VWA Bonn
- ▶ Lehrbeauftragte an der Medienakademie Köln
- ▶ Inhaberin und Geschäftsführerin des Internationalen Schulungszentrums TSI in Bonn seit 2000
- ▶ Veröffentlichungen und Vorträge im Bereich Training und Beratung
- ▶ 2 erwachsene Töchter
- ▶ Hobbies: Segeln, Skifahren, Klavierspielen

Kontakt:



Internationales Schulungszentrum

TSI Bonn
Waltraud Steinborn
Lennéstr.30 | 53113 Bonn
Tel.: 0228 / 280 359 - 0
Fax: 0228 / 9 691 406
info@tsi-bonn.de
www.tsi-bonn.de

Inhalte:

Vortrag: Erfolgsfaktor Stressmanagement

- ▶ **Samstag, 24 April 2010**
- ▶ **15.00- 15.45 Uhr im Konferenzsaal (max. 50 TN)**
- ▶ Referentin: Waltraud Steinborn
- ▶ Zielgruppe: PE'ler und Trainer
- ▶ Qualifikationsniveau: Vorkenntnisse nicht erforderlich



Eisenhower-Matrix einmal ganz anders

Das Griechenland der Antike kannte zwei Gottheiten für die Zeit: Einmal den bis heute sehr bekannten Gott „Chronos“ und zweitens den Gott „Kairos“. Chronos war für den korrekten Ablauf der Zeit zuständig, aber Kairos war der Gott des „richtigen Augenblicks“.

Bis heute – also einige tausend Jahre später – wissen die Menschen, dass wir zwar das Vergehen der Zeit nicht beeinflussen können, ja, wir wissen nicht einmal genau, was Zeit eigentlich ist. Aber wie wichtig es oft ist, möglichst gezielt darauf Einfluss zu nehmen, wann bestimmte Ereignisse stattfinden, das ist uns nur allzu oft schmerzlich bewusst, weil wir unser Selbstmanagement zu selten aktiv gestalten und deshalb täglich irgendwelchen Terminen hinterherlaufen oder uns mit unwichtigem Kleinkram verzettelt haben, wenn wieder ein Tag vorbei ist.

- ▶ Wer von uns ist als Teenager nicht schon einmal zum ersten Rendezvous mit dem oder der Angebeteten zu spät erschienen – und ein anderer oder eine andere war dann der oder die Glückliche?
- ▶ Wer von uns hat nicht schon einmal durch intensives Multitasking einen wichtigen Termin vergessen und seinen unzulänglichen persönlichen Umgang mit „Chronos“ und „Kairos“ bitter beklagt?

Unser persönlicher Umgang mit der Zeit ist geprägt durch Zeitnot und durch ein Leben auf der Überholspur; wir fühlen uns ständig geplagt von Stress, der zu Pannen, Unzufriedenheit, Konflikten, Misserfolg, Verlusten, Krankheiten und schlimmstenfalls zu Unfällen oder Katastrophen führen kann.

Wir müssen uns also fragen, wie wir Stress minimieren können, wie wir die Zeit, die uns gegeben ist, sinnvoll verbringen können, und welche Faktoren dazu führen können, dass wir zwar beruflich erfolgreich sind, aber dennoch ein zufriedenes Privatleben führen können.

Nicht nur wir Menschen, sondern natürlich auch Marken und Märkte sind in hohem Maße auf intelligente Strategien im Umgang mit der Ressource Zeit angewiesen. Für eine nachhaltige Zukunftsgestaltung werden deshalb die Kenntnis und der Einsatz intelligenter Stressmanagementmethoden einen immer bedeutenderen Erfolgsfaktor darstellen.