



Sport mit uns!



Landessportbund
Hessen e.V.

Sportkreis-Limburg-Weilburg e.V. – Am Bangert 3 – 35789 Weilmünster

An alle Vereine des Sportkreises

Limburg - Weilburg

Sportkreis-Limburg-Weilburg e.V.
Geschäftsstelle
Jutta Mais

E-Mail: jutta.mais@sportkreis14.de

Limburg-Weilburg, 24. Mai 2022

Erfolgreich im Sport

Erfolgreich im Beruf

Erfolgreich im Leben

Liebe Vereine des Sportkreises Limburg-Weilburg,

der Landessportbund Hessen möchte in Kooperation mit dem Sportkreis Limburg-Weilburg in der Förderung von Frauen im Sport einen Schwerpunkt setzen. Durch spezielle interaktive Seminare soll interessierten Frauen die Möglichkeit gegeben werden, sich für Führungsaufgaben im Sport zu qualifizieren.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die bereits in Sportvereinen oder -verbänden engagiert sind bzw. dies beabsichtigen.

Am 25. Juni 2022 lädt der Sportkreis Limburg-Weilburg zu einem zweiten Tagesseminar in die Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str. 16 ein:

Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

oder:

Wie gehe ich mit meinem Chaos um?

Der Mensch von heute ist Belastungen ausgesetzt, die häufig zu negativem Stress führen und gesundheitliche Schäden verursachen können. „Ich habe keine Zeit“ ist zum geflügelten Wort geworden. Zeit-Stress ist einer der Belastungsfaktoren.

Wie gehen wir mit unserer Zeit um? Welche Wünsche, Vorstellungen, Ängste, Probleme haben wir im Umgang mit Zeit? Wie managen wir unsere Zeit und damit: Wie managen wir uns selber?

Während des Seminars befassen wir uns mit folgenden Themen:

- Persönliches Wertesystem
- Besonderheiten des Faktors Zeit
- Ursachen unbewältigter Arbeit
- Prozess der Zielsetzung
- Persönliche Ist-Analyse
- Prioritätensetzung
- Erstellung von Arbeitsplänen
- Zeitdiebe und Zeitfresser
- Arbeit optimieren
- Leistungs- und Störkurven
- „Nein“ sagen können
- Pläne, Strukturen und Ziele erarbeiten und umsetzen

„Die Gelassenheit schärft den Blick für das Wesentliche“
(Weisheit aus China)

Das Seminar beginnt um 10:00 Uhr und endet gegen 17:30 Uhr. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Die Kosten für das Seminar übernimmt der Sportkreis Limburg-Weilburg. Wir bitten um schriftliche Anmeldung mit bis spätestens 14. Juni 2022 an jutta.mais@sportkreis14.de.

Bei der Anmeldung geben Sie bitte Ihren vollständigen Namen, den Sportverein, für den Sie sich engagieren sowie Ihre telefonische Erreichbarkeit an. Ferner bitte ich um Angabe, ob Sie ein vegetarisches oder veganes Gericht bevorzugen.

Mit sportlichen Grüßen

Jutta Mais