

# BRAINFRESH

Joachim Schaffer-Suchomel, Dipl.Pädagoge, Coach und Autor

## Seminar

### Meine Zeit! Kollektive und persönliche Zeitqualitäten nutzen

Ein präsenter Mensch ist ein Präsent für andere Menschen!

#### Meister seiner Zeit werden

Wir stehen oft unter Zeitdruck, ein Druck, der ähnlich einem Tsunami zunimmt. Wenn wir nicht Einhalt gebieten. Zeitdruck ist kostspielig. Er kostet Lebensqualität und Geld. Mit dem Zeitdruck nehmen Unzufriedenheit und Konflikte zu, Fehler- und Krankheitsquote erhöhen sich.

Wir können Meister unserer Zeit werden. Mit der Feineinstellung für unser Leben beginnen wir immer öfter zur rechten Zeit am rechten Ort das Rechte zu tun.

In dieser Präsenz er-innern wir uns an unsere Bestimmung und Aufgabe.

#### Inhalte

- < Wie lasse ich meine Zeit entstehen?
- < Wer bin ich in meiner Präsenz?
- < Wie nutze ich individuelle und kollektive Zeitqualitäten, Hochzeiten und Tiefzeiten?

#### Buchempfehlung

Joachim Schaffer-Suchomel

- < „Du bist, was du sagst“, Koautor Klaus Krebs, mvg Verlag 2006.
- < „Nomen est omen – Die verborgene Botschaft der Vornamen“, Goldmann-Arkana 2007
- < „Die Kraft hinter der Angst“, Shaker 2010
- < „Sage mir deinen Namen und ich sage dir wer du bist“, Goldmann-Arkana 2010

#### Kurzseminar zum Preis von 35,00 €

Freitag, den 23.09.2010  
von 19:00 – 22:00 Uhr

#### plus

#### Vertiefungsseminar zum Preis von 95,00 €

Samstag, den 24.09.2010  
Von 09:00 – 17:00 Uhr

#### Gesamtpreis für beide Tage 120,00 €

Die Preise sind inklusive 19 % Mehrwertsteuer.

#### Veranstalter und Anmeldung

Ralf Winkler [www.gluecksweg.info](http://www.gluecksweg.info)

Mobil: 0170 – 810 696 2

Fax: 03641 – 478 504

E-Mail: [ralf.winkler@holisticstep.de](mailto:ralf.winkler@holisticstep.de)

#### Veranstaltungsort

Freie Integrative Ganztagsgrundschule  
Susanne Bohl Straße 2 im Backsteinhaus  
07747 Jena (Lobeda Altstadt)

#### Fragen zum Inhalt

Joachim Schaffer-Suchomel

05654 - 923 911

Weitere Infos: [www.nomenestomen.net](http://www.nomenestomen.net)

**Aufgabe hat stets mit Gabe und etwas aufgeben zu tun**