

# Joachim Schaffer-Suchomel

Pädagoge, Coach und Autor

## Vortrag

### Meine Zeit! kollektive und persönliche Zeitqualitäten nutzen

Ein präsenter Mensch ist ein Präsent für andere Menschen!

#### Ausgangspunkt

Menschen stehen oft unter Zeitdruck, ein Druck, der ähnlich einem Zunami zunimmt. Zeitdruck ist kostspielig. Er kostet Lebensqualität und Geld: Mit dem Zeitdruck nehmen Unzufriedenheit und Konflikte zu. Für Unternehmen bedeutet das, Erhöhung der Fehler- und Krankheitsquote und der personellen Fluktuation.

Wir können Meister unserer Zeit werden. Die Feineinstellung besteht darin, zur rechten Zeit am rechten Ort das Rechte tun und damit mehr Zeit und (Zeit-)Raum zu haben.

#### Inhalte

< Zeitquantität – Zeitqualität:

Wie können wir Geschwindigkeiten regulieren und Burnouts verhindern?

< Wie entstehen Präsenz und Lebensqualität?

< Wie können wir individuelle und kollektive Zeitqualitäten, Hochzeiten und Tiefzeiten nutzen?

< Wie können wir den Siebenerrhythmus in unserer Persönlichkeitsentwicklung nutzen?

#### Termine

##### Vortrag

Samstag, den 09.10.2010 von 16:15 – 17:15 Uhr

##### Seminar

Sonntag, den 10.10.2010 von 18 – 21 Uhr

Preis: 39,00 €

##### Veranstaltungsort

Erfurt, siehe unter

[www.open-your-heart.de](http://www.open-your-heart.de)

#### Organisation

Ulrike Enders, Martina Nergl

ENGL e.V.

Marktstraße 6

99084 Erfurt

T. 0163 – 81 31 261

#### Fragen zum Inhalt/ Einzelcoachings nach Voranmeldung

Joachim Schaffer-Suchomel

[www.brainfresh.net](http://www.brainfresh.net)

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

T. 0049 (0)5654 - 923 911

E-Mail: [info@brainfresh.net](mailto:info@brainfresh.net)

#### 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

< „Wir sind Wort“, Shaker Media 2008

< „Werbewirksame Namen leicht gemacht“, Redline 2009

< „Die Kraft hinter der Angst“, Shaker Media 2010