

V.V.-Workshop: „Erfolgreiches Selbstmanagement“



Der Berliner Grossisten Vertriebs Vereinigung V.V. startete seine diesjährige Seminarreihe für Einzelhändler im Februar mit der Veranstaltung „Bewusster mit der Zeit umgehen“.

Gerade bei inhabergeführten Geschäften gestaltet sich der Alltag im Pressehandel oft sehr langwierig und arbeitsintensiv. 50 interessierte Presshändler nutzten die Chance, sich von der erfahrenen Psychologin Jane Bormeister Anregungen zu holen, wie die zur Verfügung stehende freie Zeit effizient zu nutzen ist. Jane Bormeister gab praktische und einfache Tipps, wie mit wenigen Maßnahmen die persönliche Belastung reduziert werden kann. Zum Schluss kamen alle Gäste in den Genuss, beim gemeinsamen autogenen Training den Tagesstress abzuschütteln!

Nach dem Seminar erhielten die Händler in Einzelgesprächen Einblicke in ihre betriebswirtschaftlichen Daten des abgelaufenen Jahres und urteilten abschließend begeistert von der Veranstaltung: „Ein sehr ungewöhnliches, aber nützliches Thema!“

Das rät die „Zeitmanagement“-Expertin:

✓ Abstand zur Arbeit

Um den nötigen Überblick zu behalten, sollte man seine Arbeit öfter mal mit Abstand betrachten. Gerade wenn man unter Zeitdruck steht, neigt man dazu unüberlegt zu Handeln

✓ Bewusstes Erleben

Nicht alles sofort tun – weniger ist oft mehr: aufmerksames Erleben, bewussteres Wahrnehmung, intensivere Beziehungen und mehr Gelassenheit

✓ Überblick behalten

Wir erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig, so dass es schwer ist, den Überblick zu behalten und alle angefangenen Dinge abzuschließen

✓ Bessere Planung

Wer rechtzeitig sein Handwerkszeug und sein Vorgehen überdenkt, kann viel Zeit und Energie sparen.