



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Smartphone-Zombies

„Haben SIE die Kontrolle über Ihr Smartphone oder kontrolliert Ihr Smartphone Sie?“

Die Chancen und Möglichkeiten, die uns die digitale Technik eröffnet sind gigantisch. Unser Smartphone ist fixer Bestandteil unseres Lebens geworden. Ohne unser Handy würden wir sowohl im Beruf als auch im Alltag verdammt alt aussehen.

Wenn Sie den Tag Revue passieren lassen, haben Sie enorm viele Aufgaben erledigt. Viele sogar ganz nebenbei und zu den wirklich wichtigen Aufgaben sind Sie gar nicht gekommen? Kommt Ihnen dieses Szenario bekannt vor oder ist Ihr gesamtes Umfeld bereits vom Smartphone-Virus befallen?



Ihr persönlicher Nutzen:

Es gilt einen neuen bewussten Umgang mit den modernen digitalen Hilfsmitteln zu finden, die Online- als auch Offline-Zeiten neu zu strukturieren und zu gestalten!!!

Lernen Sie einen neuen und vor allem bewussten Umgang mit der modernen Technik. Sie sollen nicht Sklave Ihres Smartphones sein, sondern Ihr Smartphone soll Ihnen helfen, Ihr Leben einfacher zu machen.

Inhalte:

- Unterscheidung von Zeitqualität und Zeitquantität
- Permanente Smartphone-Tätigkeit und Einfluss auf unser Gehirn
- Kennenlernen „unbewusster“ Motive
- Vom Smartphone-Sklave zum bewussten Smartphone-User!
- Erkennen persönlicher Zeitfallen, Zeitdiebe entlarven & Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
- Unterscheidung von Wichtigkeit & Dringlichkeit;
- Prioritäten setzen & delegieren lernen;
- Umgang mit dem „inneren“ Schweinehund;
- Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen

Zielgruppe: Interessierte Damen und Herren die ihre Zeit selbstbestimmt gestalten wollen und sich nicht von ihrem Smartphone kontrollieren lassen wollen.

Dauer: 1 Tag **Ort:** 1010 Wien, Rudolfsplatz 5/15

Termin: finden Sie auf unserer Homepage www.rgh-consulting.at/termine

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Ihre Investition: € 260,- zzgl. 20 % MwSt. inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränken und Fotoprotokoll