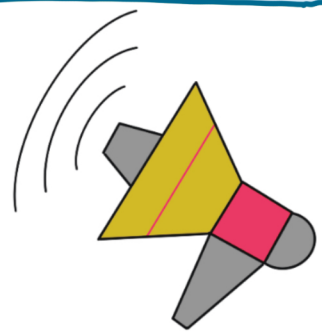


5 BEST PRACTICES DER SELBSTFÜHRUNG



AGILE LEADERSHIP

Anpassungs-
fähigkeit,
Flexibilität &
Lernen aus Veränderungen

NEW WORK

Persönliche
Entwicklung
& Glück

SELBSTFÜHRUNG

Einfluss, den Menschen
auf sich selbst ausüben.

1 SELBST-REFLEXION

Reflexions-
tagebuch



3 SELBSTPFLEGE

Routinen
Schlaf
Bewegung
Entspannung



5 TÄGLICHE PLANUNG

To-Do-Liste
Zeitplan



2 SMART-ZIELE

S - spezifisch
M - messbar
A - erreichbar
R - relevant
T - zeitgebunden



4 LERNEN & WEITER-ENTWICKLUNG

Schulungen
Trainings
Coaching



www.techtag.de
www.cyberforum.de/akademie


CyberForum
AKADEMIE

Frank Feil
Ana López

