

X1408 Umgang mit der schnelllebigen Zeit – Techniken zur Entschleunigung und der bewusste Umgang mit digitalen Reizen - online

Beginn	Dienstag, 03.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	10,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Heike Sippel
Kursort	, ,

Die Welt dreht sich immer schneller – und oft fühlen wir uns gehetzt, überfordert oder ausgelaugt. In diesem Seminar lernen Sie praktische Techniken, um bewusst Tempo rauszunehmen, Prioritäten klar zu setzen und Stress gezielt zu reduzieren. Entdecken Sie Methoden aus Zeitmanagement, Achtsamkeit und mentaler Selbstorganisation, die Ihnen helfen, den Arbeitsalltag gelassener zu meistern. Gewinnen Sie wieder Kontrolle über Ihre Zeit, treffen bessere Entscheidungen und schöpfen Energie für das Wesentliche. Für mehr Ruhe, Klarheit und Lebensqualität im beruflichen und privaten Alltag.

Ich bin Heike Sippel, psychologische Beraterin sowie Personal- und Business Coach – und Gründerin von H. S. Life-Change und Business Coaching. In meiner Arbeit dreht sich alles um das Thema Freiheit: die Freiheit, sich selbst zu entfalten, Veränderungen aktiv zu gestalten und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Geprägt durch eigene Lebenskrisen habe ich früh gelernt, wie kraftvoll persönliches Wachstum sein kann. Aus dieser Erfahrung heraus begleite ich heute Menschen und Unternehmen durch Veränderungsprozesse – empathisch, lösungsorientiert und mit einem klaren Blick für das Wesentliche. Meine Qualifikationen, darunter Weiterbildungen in psychologischer Beratung, Personal- und Business Coaching sowie Change-Management (IHK), geprüfte Managementassistentin bSb -Schwerpunkt Kommunikation, ergänze ich durch langjährige Praxiserfahrungen in verschiedenen Bereichen.

Ich glaube: Veränderung beginnt mit dem Mut, sich selbst zu begegnen. Genau dabei unterstütze ich – mit Herz, Verstand und echter Verbundenheit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Online-Kurs

[zur Kursdetail-Seite](#)