



MINDYAMA

# STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

## ZEIT IST GELD - TRICKS FÜR BESSERES ZEITMANAGEMENT

Follow on:

Instagram: [mindyama\\_judith](#)

Web: [www.mindyama.com](http://www.mindyama.com)

**Beschreibung:**

Ein praxisnaher Impuls für mehr Produktivität, weniger Stress und mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag. Zeit ist eine der wertvollsten Ressourcen, besonders im Berufsleben. Doch wie oft hetzen wir von einer Aufgabe zur nächsten, ohne wirklich voranzukommen? Dieser Vortrag zeigt einfache, aber hochwirksame Strategien, um Zeitfresser zu erkennen, Prioritäten zu setzen und den Arbeitsalltag effizienter zu gestalten.

Ob Online oder Inhouse – das Format kombiniert wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagstauglichen Tools, die sofort umsetzbar sind.

**Buchbar als:**

- Online-Vortrag, 90 Min., bis zu 100 TN
- Inhouse-Vortrag, 90 Min.

**Teilnehmeranzahl:** bis zu 100

**Inhalte:**

- Zeitfresser erkennen
- Prioritäten setzen
- Effiziente Arbeitsmethoden kennenlernen (z. B. Pomodoro, ABC-Technik)
- Nein sagen lernen (ohne schlechtes Gewissen)
- Digitale Ablenkungen minimieren
- Individuelle Zeitmanagement-Strategien entwickeln (konkreter Plan für Zuhause)

**Preis:**

- Online-Vortrag 79€ / Person, ab 10 TN Firmenlizenz 711€
- Inhouse-Vortrag 999€

## Wer ich bin

Mein Name ist Judith Doherty, ich bin 1990 geboren und mich hat vor allem das Thema psychische Gesundheit schon immer in seinen Bann gezogen. Als studierte Pädagogin (Ma. Ed.) und zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement habe ich bereits zahlreiche Teams im Bereich Stressmanagement gecoacht.

Seit 2022 bin ich zertifizierte Ayurveda-Coachin und Ernährungsberaterin und

bitte sowohl Einzelbegleitungen, Gesundheitstage als auch Teamtage an. Dabei verbinde ich die Weisheiten aus dem Ayurveda mit fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schulmedizin und stärke so die mentale und körperliche Gesundheit meiner KundInnen ganzheitlich und mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln. Meine Methoden sind immer an die Bedürfnisse meiner KundInnen angepasst und beinhalten Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstreflexion, gewaltfreie Kommunikation, buddhistische Kommunikationsprinzipien in der praktischen Anwendung, Meditation, Biohacking, PMR, Autogenes Training und vieles mehr.



Mein Motto:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

---

Follow on:

Instagram: [mindyama\\_judith](https://www.instagram.com/mindyama_judith)

Web: [www.mindyama.com](http://www.mindyama.com)