

## Work-Life-Balance

Zeit für Wesentliches gewinnen – gesunde Balance fördern

Seminar  
 mit maximal 12  
 TeilnehmerInnen

### Zielgruppe

Führungskräfte, ManagerInnen, MitarbeiterInnen mit besonderen Anforderungen, Vielbeschäftigte

### Motivation

Unsere TurboGesellschaft ist mehr und mehr zu einer „Hallo-und-Tschüss-Gesellschaft“ geschrumpft, in der immer mehr Menschen spüren: Da ist auf der TempoJagd ein unwiederbringliches Stück LebensZeit und LebensBalance verloren gegangen – Zeit, die wir eigentlich „gewinnen“ und nutzen wollten für Wesentliches, was immer auch dieses Wesentliche für den Einzelnen bedeuten mag.

Jedenfalls wird eine Erkenntnis manifester denn je: Zeit ist nicht nur Geld, sondern auch Leben. Denn verlorene LebensZeit kann im Gegensatz zu Geld niemals mehr zurück gewonnen werden. Deshalb: Nehmen Sie sich Zeit – und Sie bekommen Unbezahlbare zurück. Nämlich Zeit.

### Ziel und Nutzen

In diesem etwas anderen ZeitSeminar geht es nicht um die Vermittlung klassischer Werkzeuge des Zeitmanagements (etwa der Arbeitsorganisation, Arbeitstechnik etc.), die häufig das ZeitnotÜbel nur noch besser organisieren und mehr kurzfristige Symptombehandlung denn nachhaltige Wurzelbehandlung bedeuten.

Es geht nicht um bloße äußere ZeitÖkonomie und ZeitQuantität, sondern es geht vor allem um innere ZeitÖkologie und ZeitQualität, um Zeit- und LebensBalance. Es geht um ein adäquates Zeit- und LebensManagement in einer beschleunigten Tempowelt, das mehr Platz frei (werden) lässt für Wesentliches.

In diesem Seminar bekommen Sie konkrete Anregungen, um ...

- für sich entlastende Strategien im Spannungsfeld von Beruf & Privat zu entwickeln,
- der persönlichen Arbeits- & LebensBalance – so auch dem Ausgleich von äußerem ZeitDruck und innerem ZeitBedürfnis – ein Stück näher zu kommen,
- mehr Zeit für Wesentliches zu „gewinnen“, Energie zu tanken, Gelassenheit zu stärken.

### Inhalte

- ZeitManagement als Lebens- und WerteManagement:  
Ziele und Werte reflektieren – konkretisieren – realisieren
- Die Säulen der ZeitBalance:  
im Gleichgewicht zu Zeit- und LebensQualität
- Die inneren Zeitfallen als Zeit- und EnergieRäuber
- Vom ZeitOpfer zum ZeitGestalter:  
10 Schritte zu mehr ZeitSouveränität
- ZeitManagement als EnergieManagement:  
Tipps und Übungen für Energie – Ruhe – Gelassenheit
- Praxistransfer:  
persönliche Maßnahmen und Umsetzungsschritte

Schwerpunkte situativ je nach individuellem Bedarf der Seminargruppe bzw. nach Zeitbudget

### Trainer

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Die Management OASE  
 Schweifer & Partner OG  
 Grillparzergasse 5  
 A - 2340 Mödling  
 T +43 (0)2236 869988-0  
 F +43 (0)2236 869988-11  
 office@managementoase.at  
 www.managementoase.at

FN 189952 t – HG Wr. Neustadt  
 UID : ATU 48561701  
 Bankverbindung:  
 Erste Bank, BLZ 20111  
 Konto Nr. 09820515  
 B I C : G I B A A T W W  
 IBAN: AT232011100009820515



### Veranstaltungstermine

Datum	<b>28. bis 29.05.2020</b>	<b>23. bis 24.06.2020</b>	<b>Weitere Termine auf Anfrage</b>
Zeiten	Do 10-18, Fr 9-17	Di 10-18, Do 9-17	Auch inhouse möglich
Buchungscode	114.2020.05.28	102.2020.06.23	
Anmeldeschluss	07.05.2020	02.06.2020	

### Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

### Investition

€ 980,00 exkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

### Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail [office@managementoase.at](mailto:office@managementoase.at). Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im **angebots.reich** unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung **online anmelden**.

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter [www.managementoase.at/AGB](http://www.managementoase.at/AGB).

**Weitere Infos** unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder [info@managementoase.at](mailto:info@managementoase.at) oder auch auf [www.managementoase.at](http://www.managementoase.at)

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel .....

Termin ..... Buchungscode .....

Vorname ..... Nachname ..... Titel .....

Firma .....

Funktion .....

Anschrift .....

Tel ..... Mobil .....

Fax ..... Mail .....

Datum ..... Unterschrift .....