

selfnesstraining® - Mehr Effektivität und Lebensqualität I  
**Geh in deiner Arbeit auf und nicht unter**

Immer komplexer werdende Arbeitsaufträge, erhöhter Leistungsdruck und permanenter Zeitmangel - wer kennt das nicht? Wollen wir dem begegnen, müssen wir uns aktiv mit unseren Zielen auseinandersetzen, Prioritäten setzen, die Organisation unserer Arbeit und deren Strukturierung optimieren, die uns zur Verfügung stehende Zeit optimal managen und wissen, welche Instrumente wir für die langfristige Erhaltung / Steigerung unserer Leistungsfähigkeit nutzen können.

In diesem anderthalb Tage dauernden Training analysieren wir mit Ihnen Ihre Arbeits- und Tagesstruktur. Sie lernen hilfreiche Techniken und Methoden für die Organisation und Koordination Ihrer Arbeitsaufträge kennen und erfahren, wie Sie durch ein professionelles Zeitmanagement unnötige Belastungen vermeiden können. Abgerundet wird dieses intensive Training durch Tipps und Übungen zum Thema gesunder Ernährung und Entspannung.

**Themenschwerpunkte:**

- Analyse der Arbeits- und Tagesstruktur
- Definieren, konzentrieren und planen  
- Ziele, Zeit und Resultate
- Schnell, sicher und richtig - Entscheidungstechniken
- Unterstützen und einfordern  
- Teamarbeit mit Vorgesetzten und Kollegen optimieren
- Finden statt Suchen  
- den Arbeitsplatz optimal organisieren
- Informationen managen
- Balance zwischen Arbeits- und Privatleben richtig justieren
- Langfristige Erhaltung / Steigerung der Leistungsfähigkeit ermöglichen - persönliches Stress- und Körpermanagement



**Wir engagieren uns für:**

Sachbearbeiter, Sekretärinnen und Assistentinnen, die ihre Zeit für das Wesentliche einsetzen und in ihrer Arbeit auf und nicht untergehen möchten.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

**Anmeldung:**

selfnesstraining® - Mehr Effektivität und Lebensqualität I  
**Geh in deiner Arbeit auf und nicht unter**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> 07.-08.11.11, München  | <input type="radio"/> 12.-13.01.12, München    |
| <input type="radio"/> 21.-22.11.11, Berlin   | <input type="radio"/> 28.-29.02.12, Düsseldorf |
| <input type="radio"/> 15.-16.12.11, Nürnberg | <input type="radio"/> 01.-02.03.12, Stuttgart  |
| <input type="radio"/> 10.-11.01.12, Berlin   |  |

Arbeitszeiten: 1. Tag von 13:00 - 18.00 Uhr  
2. Tag von 09:00 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 720,- Euro + MwSt.

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung  
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld  
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658  
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Branche: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ | Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldebestätigung bitte an: \_\_\_\_\_

Rechnung bitte an: \_\_\_\_\_

