



Academy4socialskills

Leben in Balance

## LEBEN IN BALANCE

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS:

- Menschen, die balanciert leben wollen, müssen nicht nur die materiellen Ressourcen intelligent managen, sondern auch mit ihren eigenen Energien und der Energie von Kollegen ökonomisch umgehen.
- Hoher Arbeitseinsatz muss nicht automatisch mit dem Verzicht von Lebensqualität einhergehen.
- Dazu braucht es ein professionelles Selbstmanagement, das Effektivität, Energiemanagement und Lebensqualität zum Thema macht.
- Einige Übungsfolgen behandeln Sitzübungen, mentale Übungen und andere Verfahren am Arbeitsplatz, mit denen Sie sich rasch wieder entspannen können. Sie sammeln neue Energie und einen klaren Kopf für die nächsten Aufgaben. Mit Stehübungen können Sie sich nicht nur entspannen, sondern auch Ihren Energiekreislauf wieder anregen. Dehnungsübungen für den Schulter- und Rückenbereich lockern Ihre Muskeln nach einer Computersession wieder richtig auf. Konsequenterweise einsetzen Sie mit Entspannungsübungen nachhaltige Verspannungen aus Ihrem Körper. Innerliche Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich im Laufe der Zeit automatisch ein.

### NUTZEN:

Lernen Sie in 8 Stunden Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern und künftig durch ausgewogene Zeit-Lebensbalance mehr und zielgerecht agieren zu können. Durch effektives Zeit-, Selbst- und Lebensmanagement erreichen Sie Ihr gewünschtes Zukunftsszenario, finden Ihre innere Überzeugung, Ihre Prioritäten, analysieren dringliche und wichtige Tätigkeiten und entlarven Zeitfresser.

### ZIELGRUPPE:

Personen, die eine Ausgewogenheit zwischen Ihren Lebensbereichen erreichen möchten.

### TERMINE/ORT:

Siehe Homepage  
Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt. pro Teilnehmer oder als intern durchgeführtes Training

### INHALTE:

Erfolgreich sein, bedeutet nicht, sein Menschsein an der Garderobe abgeben zu müssen, sondern: Optimismus und ansteckende Lebensfreude zu verbreiten, für Motivation und gutes Klima zu sorgen und nicht zuletzt körperlich fit und mental gesund zu sein. Das tägliche Spannungsdreieck Resultat-orientierung, Selbstorganisation und Selbst-motivation managen indem sie sich auf die wichtigen Dinge konzentrieren, Prioritäten leben, Störfaktoren abbauen, und sich so Freiräume schaffen. Effizientes arbeiten und Resultatorientierung. Sie lernen ihr eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen und Rhythmus statt Hektik zu leben.

### Die eigenen Ressourcen intelligent managen:

- Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement
- Persönliches Leitbild, berufliches Leitbild, Lebensziel, Balancemodell nach Peschekian
- Flow, das Geheimnis hoher Leistung

### Arbeit mit Schlüsselbereichen, Prioritäten und strategischen Schlüsselaufgaben:

- Prioritätensetzung nach ABCD-regel
- Das Paretoprinzip
- Meine Lebenshüte

### Aktives Zeitmanagement:

- Zeitplanung, Zeitfresser erkennen
- Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresziel festlegen
- Unterschiedliche Planungssysteme

### Entspannen - Anspannen:

- Die 10 Minuten Pause
- Der zirkadyade Rhythmus
- Entspannungsübungen im Überblick

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768.



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

