

Seminar

Durch Abstand zu Qualität & Kreativität

Tempodrosseln und Rückzug wirken Wunder

Effizienz bestimmt unser Leben, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit sind beinahe verschwunden. Die Vielzahl an wichtigen und unwichtigen Informationen und eine permanente Erreichbarkeit zehren an unseren Kräften und lassen unsere Leistungsfähigkeit sinken. „Slow Life“ ist ein neues Schlagwort, das immer mehr Manager (z.B. Oracle, IBM, usw.) in den Mund nehmen, um Mitarbeiter zu motivieren, sich Email-freie Tage zu gönnen und sich an den Wochenenden zu erholen. Es gibt ebenfalls bereits Firmen, die Chill-out-Räume in ihren Unternehmen installieren.

Dieses 2-tägige Seminar zeigt auf, wie wichtig es ist, manchmal etwas kürzer zu treten – „den Fuß vom Gaspedal“ zu nehmen. Dieses bedeutet auch Veränderungen in der persönlichen Haltung.

„Schnell“ bedeutet geschäftig, hastig, gestresst, oberflächlich, ungeduldig, überaktiv – diese Handlungsweisen setzen Quantität vor Qualität. Wir arbeiten heute schnell statt gut und effizient.

„Langsam“ steht für: ruhig, achtsam, empfänglich, gelassen, geduldig und nachdenklich – hier kommt der Grundsatz Qualität vor Quantität zum Tragen. Erholungsphasen schaffen nicht nur Raum für Kreativität sondern fördern auch neue Perspektiven und helfen so bei der Lösung von Problemen.

Themenschwerpunkte:

- Reduzierung der Burn out-Gefährdung durch andauernde Reizüberflutung.
- Frühwarnsystem für die Gesundheit.
- Effektives Selbstmanagement.
- Aktive und passive Entspannungsstrategien.
- Fitness contra Freizeitstress!

Zielgruppe:

Management, Mitarbeiter, die mehr Qualität und Kreativität in Ihre Arbeitsweisen bringen möchten. Unternehmen, die aktiv Ihre Mitarbeiter motivieren wollen.

Termine und Arbeitszeiten:

- 15./16.09.2009, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
- 15./16.12.2009, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
- 29./30.04.2010, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
- 22./23.07.2010, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
- 22./23.11.2010, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 650,- zzgl. MwSt.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing
Telefon: 08121 222 702
Telefax: 08121 222 701
christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Seminar

Durch Abstand zu Qualität & Kreativität

Tempodrosseln und Rückzug wirken Wunder

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.