



AMB-Akademie [®] *Seminar*

Work-Life-Balancing:

Werden Sie zum Lebensmanager



Wir sind Ihre Spezialisten



In diesem Seminar lernen Sie Strategien kennen, mittels derer Sie eine Balance Ihrer verschiedenen Lebensbereiche herstellen können. Sie erfahren, wie Sie optimaler mit zunehmenden Belastungen und Stress umgehen und Sie diese Fähigkeiten für Ihre Aufgaben positiv nutzen können. Die Veranstaltung macht Sie mit dem Zeitmanagement der neuen Generation vertraut. Basierend auf klassischen und modernen Techniken lernen Sie, die Schwerpunkte Ihres Tuns auf das Wesentliche verlagern zu können.

- Ziel:** Sie
- verringern die Gefahren des Lebens im Hochgeschwindigkeitszeitalter
 - gestalten Ihren Umgang mit Ihrer (Lebens-)Zeit souverän
 - unterscheiden "altes" und "neues" Zeitmanagement
 - lernen mit den psychologischen Hintergründen von Stress umzugehen und für sich zu entschärfen
 - gewinnen an Lebensqualität durch Schaffung von Gleichgewicht in Ihren Lebensbereichen

- Inhalte:**
- "Wichtig" versus "Dringend"
 - eigenverantwortliches Handeln und die Konsequenzen
 - Ursache-/Wirkungsprinzip von Stress
 - Umgang mit Stress / Stressabbau & -vermeidung
 - berufliche & private Selbstanalyse
 - optimale Zielsetzungen
 - richtige Zeitver(sch)wendung
 - Umgang mit Störungen und Zeitdieben
 - Prioritäten sinnvoll setzen

Methodik: Besonderer Wert wird auf die Behandlung konkreter Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag der TeilnehmerInnen gelegt. Der Trainingsprozess verläuft im Wechsel von Trainerinput, medialer Präsentation und Einzel-/Gruppenarbeit sowie Übungen. Die Bereitschaft zur persönlichen Auseinandersetzung ist erwünscht.

Investition: € 480,- (zzgl. MwSt.) / 2 Tage

Termine: bitte erfragen Sie die aktuellen Termine bei uns

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt!

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme frühzeitig!

AMB Akademie Berlin [®]

Berliner Str. 18

D-13467 Berlin

Fax 030 – 374 68 695

Info @ AMB-Akademie.com

Tel.: 030 – 374 66 430





AMB Akademie Berlin[®]
Berliner Str. 18
D-13467 Berlin
Fax 030 – 374 68 695
Info @ AMB-Akademie.com
Tel.: 030 – 374 66 430

Seminaranmeldung

Vorname

Name

Firma

Strasse, Haus-Nr.

PLZ

Stadt

eMail

Telefon

Fax

Datum, Unterschrift, Stempel

AMB Akademie Berlin[®]
Berliner Str. 18
D-13467 Berlin
Fax 030 – 374 68 695
Info @ AMB-Akademie.com
Tel.: 030 – 374 66 430





Ja, ich bin dabei

Ich melde mich zum Seminar

(Titel) _____

am (Termin bitte unbedingt angeben!): _____

in Berlin zum Brutto-Preis von € _____ an.

Ich/wir nehmen folgende Rabatte/Nachlässe in Anspruch:

Die gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen (auch unter www.AMB-Akademie.com) und erkenne diese mit meiner Anmeldung an.

Besonders interessant im Seminar wird für mich sein:

(Um eine optimale Seminarzusammensetzung zu gewähren, schildern Sie uns bitte Ihre persönlichen Erwartungen und Ziele, die Sie mit diesem Seminar verbinden)

Bitte schicken Sie mir die Anmeldebestätigung und Rechnung per

Post Mail Fax

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

Datum, Unterschrift, Stempel

AMB Akademie Berlin[®]

Berliner Str. 18

D-13467 Berlin

Tel: 030 – 374 66 430 Fax: 030 – 374 68 695

Info @ AMB-Akademie.com



