



*AMB-Akademie* <sup>®</sup> *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<sup>®</sup>

Berliner Str. 18

**D-13467 Berlin**

**Fax 030 – 374 68 695**

**Info @ AMB-Akademie.com**

**Tel.: 030 – 374 66 430**





AMB Akademie Berlin<sup>®</sup>  
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<sup>®</sup>  
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](http://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<sup>®</sup>

Berliner Str. 18

**D-13467 Berlin**

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

**Info @ [AMB-Akademie.com](http://AMB-Akademie.com)**



