

Angina temporis - Zeitentzündungskur

Ein Workshop gegen den rasenden ZeitInfarkt

Seminar
 mit maximal 12
 TeilnehmerInnen

Zielgruppe

Menschen in anspruchsvollen Positionen bzw. Vielbeschäftigte in dichten Arbeitssituationen, die spüren: BedenkZeit, AusZeit, EigenZeit ist angesagt – zum Innehalten und Rasten, Nachdenken und Hinterfragen, zum Auftanken und Zeitschenken.

Motivation

Arbeitsdruck und Wettbewerb fordern immer mehr Tempo und Hinaufschalten. Unsere innere Uhr hingegen verlangt wohl dosiertes, rechtzeitiges Herunterschalten und Innehalten. Was anfangs eine spannende Herausforderung war, endet immer häufiger in einer beschleunigten Wachstums- und Tempospirale ohne Ende und wachsendem Druck von allen Seiten. Müssen ersetzt Muße. Nach dem Motto: „Time is money.“

Fazit: Das Gefühl, etwas läuft schief. Gleichgewicht ade. Diagnose: Angina Temporis – akute ZeitEntzündung oder auch chronischer Zeitmangel, oft gepaart mit „Hurry Sickness“, der Unfähigkeit, abschalten zu können. Deshalb sind dosierte Entschleunigung und Selbstbesinnung angesagt. Sinn schafft Zeit. Und Sinnsuche hat mit ErfülltSein zu tun, nicht mit AngefülltSein oder Geld. Denn: „Time is honey.“

Ziel

Dieses zeit.reiche Seminar soll eine Art entschleunigte **ZeitWerkstatt** sein, die Raum gibt für Reflexion und Information, Muße und Intervention – mit dem Ziel, Wege aus der Zeitmühle auszuloten, Schritte vom ZeitNotstand zu mehr **ZeitWohlstand** zu setzen, ein Stück Lebens- und **ZeitBalance** (zurück) zu gewinnen.

Inhalte

- Altgier versus Neugier – der Schlüssel für Veränderung
- Es wird langsam Zeit – wofür? Selbstanalyse und BedenkZeit
- Integratives ZeitManagement – Ganzheitlichkeit als besonderer Ansatz
- Die Säulen einer ganzheitlichen Lebens- & ArbeitsBalance
- Äußerer Zeittakt und innerer Rhythmus - Konsequenzen in der Praxis
- Übungen zu ZeitRhythmus, ZeitWahrnehmung und subjektivem ZeitErleben
- Rituale als Halt gebende ZeitSäulen in der rasenden Tempolandschaft
- Anregungen für eine nachhaltige „ZeitEntzündungskur“
- Zeit und Energie: Übungen zum Auftanken, Regenerieren, Entschleunigen
- Praxistransfer: persönliche Maßnahmen und Umsetzungsschritte

Schwerpunkte situativ je nach individuellem Bedarf der Seminargruppe bzw. nach Zeitbudget

Trainer

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Die ManagementOASE
 Schweifer & Partner OG
 Grillparzergasse 5
 A - 2340 Mödling
 T +43 (0)2236 869988-0
 F +43 (0)2236 869988-11
 office@managementoase.at
 www.managementoase.at

FN 189952 t - HG Wr. Neustadt
 UID : ATU 48561701
 Bankverbindung :
 Erste Bank, BLZ 20111
 Konto Nr. 09820515
 B I C : G I B A A T W W
 IBAN: AT232011100009820515



Veranstaltungstermine

Datum	31.01.2020	Weitere Termin auf Anfrage	auch inhouse möglich
Zeiten	Fr 10-18		
Buchungscode	103.2020.01.31		
Anmeldeschluss	10.01.2020		

Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Investition

€ 540,00 exkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail office@managementoase.at. Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im **angebots.reich** unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung **online anmelden**.

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter www.managementoase.at/AGB.

Weitere Infos unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder info@managementoase.at oder auch auf www.managementoase.at

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel

Termin Buchungscode

Vorname Nachname Titel

Firma

Funktion

Anschrift

Tel Mobil

Fax Mail

Datum Unterschrift