

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Titel: **Selbstmanagement**

Nummer: **C19-047** Termin: **28.-29.05.2019**

Name: _____

Wohnort: _____

Plz: _____

Straße: _____

Hausnummer: _____

Mailadresse: _____

Bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber, bitte die vollständige Rechnungsanschrift und eine*n Ansprechpartner*in angeben:
(Mitarbeitenden der gpe = auch Kostenstelle angeben)

Die AGB erkenne ich an.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Ihre Anmeldung senden Sie bitte per Fax, Brief oder Mail an Campus der gpe-Mainz. Schriftliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs bearbeitet, die Anmeldung wird unverbindlich bestätigt. Mit Erhalt der Seminarbestätigung wird die Seminarteilnahme verbindlich und die Seminargebühren entsprechend der Rechnung fällig.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren sind nach Erhalt der Rechnung fällig. Es gelten die Zahlungsziele, welche in der Rechnung angegeben sind. Überweisen Sie auf das in der Rechnung angegebene Konto. Geben Sie bitte bei der Überweisung die Rechnungsnummer, Ihren Namen und die Seminarnummer an.

Rücktritt/Rücktrittsgebühr

Sie können Ihre Anmeldung jederzeit zurücknehmen. Die Rücktrittserklärung bedarf der Schriftform. Wir berechnen für den Rücktritt nach Erhalt der verbindlichen Bestätigung folgende Ausfallgebühren:

- eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € in allen Fällen
- 25% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 28 Tagen vor Seminarbeginn
- 50% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 21 Tagen vor Seminarbeginn
- 75% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 14 Tagen vor Seminarbeginn
- 100% der Seminargebühren bei einer Abmeldung von weniger als 7 Tagen vor Seminarbeginn.

Seminarabsage durch Campus

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Seminaren z.B. durch Ausfall einer Referentin / eines Referenten oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl vorbehalten müssen. In jedem Fall sind wir bemüht, Absagen oder notwendige Änderungen des Programms so rechtzeitig wie möglich mitzuteilen. Müssen wir ein Seminar absagen, für das schon Gebühren entrichtet wurden, werden wir diese erstatten. Weitere Ansprüche gegen Campus sind ausgeschlossen.



Wissen

Selbstmanagement

Freiräume schaffen – Ziele erreichen

28.-29.05.219

Das Seminar

Dieser Baustein fasst die wesentlichen Aspekte von Zeit- und Stressmanagement sowie eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Berufs- und Privatleben (Work-Life-Balance) zusammen. Möchten Sie in der Hektik des täglichen Arbeitslebens die Übersicht behalten, dabei stressfrei bleiben und mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit gewinnen? In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Methoden und Werkzeuge kennen.

Sie analysieren in diesem Baustein ihr persönliches Zeit- und Arbeitsverhalten und erkennen Zeitdiebe und Störfaktoren und wie man sie nachhaltig reduziert bzw. beseitigt. Sie lernen, Ihre Ressourcen auf die wichtigen Aufgaben zu konzentrieren und konsequent Prioritäten zu setzen. Sie erlernen einen angemessenen Umgang mit Stress und erfahren, was Sie selbst tun können, um dauerhaft „in Balance“ zu bleiben. Weiterhin lernen Sie Werkzeuge und Methoden kennen, um Ihre persönliche Arbeitsmethodik zu optimieren und anstehende Aufgaben effizient zu strukturieren und zielorientiert zu delegieren.

Themenschwerpunkte

Zeitmanagement

- Den eigenen Arbeitsstil analysieren und Optimierungsmöglichkeiten erkennen.
- Persönliche Zeitfallen und Störfaktoren.
- Ursachen für Zeitverschwendung analysieren, Unterbrechungen minimieren.
- Methoden und Techniken erfolgreicher Arbeitsorganisation.
- Praxiserprobte Tipps zur Erhöhung der Selbstdisziplin.
- Höflich, aber bestimmt „Nein sagen“
- Schreibtischmanagement, Emailmanagement

Stressmanagement

- Was sind die persönlichen Stressfaktoren?
- Die Wirkung von Stress und Dauerstress auf Körper und Psyche
- Stressmuster – Erkennen was oder welches Handeln unter Druck setzt
- Maßnahmen zum Abbau von akutem Stress
- Übungen und Werkzeuge zur Stressbewältigung und mentalen Leistungssteigerung
- Strategien zur Stressprävention

Work-Life-Balance

- Die Balance der Lebensbereiche
- Wie gut sind meine Lebensbereiche ausbalanciert?
- Was kann ich für eine Optimierung der Bereiche tun – qualitativ und quantitativ?

Ihr Referent: Günther Sprunck
Dipl.-Betriebswirt
Dipl.-Controller
Geschäftsführer der Unternehmensberatungsgesellschaft GUB Concept mbH, Homburg

Seminarzeiten: 09:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.08.2019

Teilnehmerzahl: mind.: 13 Personen
max.: 20 Personen

Tagungsort: Campus der gpe-Mainz
Galileo-Galilei-Straße 9a
55129 Mainz

Teilnahmegebühr: 355,00 €

In den Seminargebühren sind enthalten:

- Seminargetränke
- zwei Kaffeepausen
- Mittagessen
- Seminarunterlagen

Bei behinderungsbedingten Bedarfen und Bedarfen an besonderer Ernährung sprechen Sie uns bitte an.

Campus-gpe Mainz, Galileo-Galilei-Straße 9a, 55129 Mainz
Telefon: 06131.66940-31/32, Fax: 06131.66940-15
campus@gpe-mainz.de