

# Work-Life-Balance

Selbstmanagementtraining bei Eisberg.



**Wissen**  
für mehr  
**Erfolg**

**Kommunikation** ist wie ein  
**Eisberg,**  
nur ein **kleiner Teil** ist **sichtbar**  
über der Meeresoberfläche,  
der **größere Teil**  
ist **unsichtbar.**

**Eisberg-Seminare**

Im Borselhof  
Borselstrasse 18  
22765 Hamburg  
Fon: +49 (0)40 - 39 10 63 31  
Fax: +49 (0)40 - 39 10 63 55

[www.eisberg-seminare.de](http://www.eisberg-seminare.de)



# Work-Life-Balance

*Selbstmanagementtraining bei Eisberg.*

## Zielgruppe

Das Selbstmanagementtraining richtet sich an Führungskräfte aller Branchen.

## Praxisnutzen

Gutes Selbstmanagement im Sinne einer ausgewogenen Lebensgestaltung ist vielleicht eine der größten Herausforderungen für Führungskräfte überhaupt. Das Leben aufzuteilen zwischen Arbeit, Familie und ganz privatem Raum ist ein Drahtseilakt, der schnell aus den Fugen gerät. Fast immer gewinnen Arbeit, Haushalt und scheinbare oder reale Zwänge zu Ungunsten von Familie, Freunden und oft schon vergessenem privatem Raum allein. Dieses Training beschäftigt sich damit, eine gesunde Balance zwischen den wichtigsten Lebensbereichen und Bedürfnissen anzuregen. Ein balancierteres Leben ist kraft- und gesundheitserhaltend, es ist Ausdruck eines guten Managements der eigenen Kräfte und eines guten Selbstmanagements in Hinblick auf Werte und Zeit. Der Nutzen dieses Selbstmanagementtrainings geht weit über den Arbeitsbereich hinaus. Entspanntere, aufgetankte Führungskräfte sind nicht nur gesünder und leistungsstärker, sie sind auch kreativer. Das Seminar klärt und regt dazu an, die Bausteine des alltäglichen Lebens ins Gleichgewicht zu bringen.

## Kerninhalte

- Zeit-Balance-Modell
- Selbstmanagement und Werte
- Ziele und Bedürfnisse contra Himalaya-Syndrom
- Zeit: Wesen, Mangel, Management
- Typische Denkfehler
- Ziel- und ergebnisorientiert denken und handeln
- Management der eigenen Kräfte
- Persönliches Stress- und Gesundheitsmanagement
- Persönliche Handlungsspielräume schaffen
- Work-Life-Balance in der täglichen Praxis

## Organisation

Offenes Training: Dauer 1 Tag, jeweils von 10:00 bis ca. 18:00 Uhr.

Preis je Teilnehmer: Euro 790,- zzgl. MwSt. – Geschlossenes Training nach Absprache.

# Work-Life-Balance

Vitalität, persönliche Kraft und Gesundheit, ist längst zur Kardinalressource Nummer eins geworden. An ihr hängt unser tägliches persönliches Leistungsniveau, unsere Lebenszufriedenheit und Motiviertheit.

Es braucht eine gute Erhaltung der physischen und psychischen Kräfte und deren kluge Verteilung auf die zentralen Lebensbereiche, eben ein gutes Selbstmanagement, um sich langfristig für alle Herausforderungen bereit zu fühlen, die nicht nur das Arbeitsleben an uns stellt. Für das Jahr 2001 errechnete die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin einen Ausfall an Bruttowertschöpfung durch Arbeitsunfähigkeit von 70,75 Milliarden Euro. Krankheit und Unwohlsein sind damit zu einem wesentlichen Kostenfaktor geworden. Die angespannte Arbeitsmarktsituation der vergangenen Jahre hat zu einem Rückgang der Krankschreibungen geführt, verschleiert aber das eigentliche Problem. Sich unwohl und krank führende Führungskräfte und Mitarbeiter die aus irgendeinem Druck trotzdem arbeiten kommen, haben nur einen Bruchteil ihrer eigentlichen Leistungskraft. Daher zahlt der Arbeitgeber an dieser Stelle mehr für körperliche Anwesenheit als ein gewohntes Leistungslevel. Der Wertschöpfungsausfall bleibt, genauso wie das persönliche Leck im Selbstmanagement. Überarbeitete oder frustrierte Mitarbeiter verhalten sich im seltensten Falle so, wie Ihr Unternehmen es wirklich braucht. Dies gilt für den Manager ebenso wie für den Produktionsarbeiter. Und genauso, wie vitale Unternehmen die besseren Zahlen schreiben, machen vitale Mitarbeiter die bessere Arbeit. Spitzenleistung braucht Selbstmanagement und Balance!

## Die Trainerin



### Beatrix Uhlig

Jahrgang 1966, Diplom Psychologin, Studium der Psychologie an der Humboldt Universität Berlin, Schwerpunkt Organisations- und Sozialpsychologie, Teildiplom BWL am Institut für Management und Wirtschaft der TU Berlin, Schwerpunkt Personal und Organisation, Zertifizierte NLP Trainerin und Kommunikations- und Verhaltenstrainerin.

10 Jahre Erfahrungen im Gesundheitswesen.

Geschäftsführerin Institut für Erwachsenenbildung, Journalistin und Autorin. Seit 1998 als freie Trainerin für die Bereiche:

Organisationsentwicklung und Führungskompetenz. Schwerpunkte: Strategiebildung, Selbstmanagement/Komplexitätsmanagement und Sozialkompetenz.

Bisherige Auftraggeber u.a.:

ADAC, Airbus, AMB Generali Informatik Services GmbH, Ariadne Buch, Capital Facility GmbH/ Messe Berlin Deutsche Infineum GmbH, Deutschsprachige SAP Anwendergruppe, FCB Kommunikationsagentur, Friedensuni Köln, Gesellschaft für Wirtschaftsinformatiken, Google Germany GmbH, Haufe Verlag, Humboldt Universität Berlin, Institute Risk and Fraud Management, Justizvollzugsanstalt Tegel, Karstadt Quelle AG, Klett Weiterbildungsservice, Konrad Adenauer Stiftung, Philips GmbH, Senat für Wirtschaft und Arbeit Berlin, Sparkasse Süd Holstein, Thyssen/ Krupp AG, TUI AG, Volkswagen Deutschland.

Buchveröffentlichungen:

Karrierefaktor Zeitmanagement - Haufe, 2005.

Hauptgewinn Zeit - Lingen Verlag 2008.

# Die Kosten

## Offene Seminare

Eisberg-Seminare veranstaltet *Work-Life-Balance* als offenes Seminar, zu dem sich maximal 8 einzelne Teilnehmer anmelden können.

Der Teilnehmerpreis für das offene Seminar beinhaltet

- die Teilnahme an *Work-Life-Balance*
- die Bereitstellung der Seminarunterlagen und des Seminarprotokolls
- die Tagungspauschale für Seminarräume und Technik
- Verpflegung an den zwei Seminartagen

Offenes Training: Dauer 1 Tag, jeweils von 10:00 bis ca. 18:00 Uhr.

In **Hamburg**: 22. Januar, 21. April, 13. Oktober 2010.

In **Berlin**: 27. Januar, 26. März, 25. Juni, 29. November 2010.

Preis je Teilnehmer: Euro 790,- zzgl. MwSt.

## Geschlossene Seminare

Eisberg-Seminare bietet Ihnen *Work-Life-Balance* auch als geschlossene Veranstaltung für Ihr Unternehmen sowohl als Seminar, als auch als Incentive an. Sie können maximal 12 Personen teilnehmen lassen. Für detaillierte Informationen über Termine, die Konzeption und die Kosten unterbreiten wir Ihnen gern ein Angebot. Bitte sprechen Sie uns an.

# Teilnahmebedingungen

## Die 150%-Best-Value-Garantie

Sollten Sie in der ersten Kaffeepause eines Seminars sich entscheiden das Seminar vorzeitig zu verlassen, weil z.B. die Inhalte und/oder der Trainer Sie nicht überzeugt hat oder Sie einfach nicht zufrieden waren, erhalten Sie die komplette Seminargebühr zuzüglich Ihrer Reisekosten zurückerstattet - und dies auch ohne Angabe von Gründen.

Die Höhe der Fahrtkosten sind für die Anreise mit der Deutschen Bundesbahn, 2-Klasse-Ticket, und mit dem eigenem PKW bis zu einer Entfernung von 200km zum Seminarort abgedeckt. Größere Entfernungen sind nur nach vorheriger schriftlicher Bestätigung möglich.

## Stornierung der Anmeldung

Sollten Sie nicht am Seminar teilnehmen können, entstehen Ihnen bei schriftlicher Vorlage der Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten.

Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt, 30 Tage bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Bei Stornierungen 7 Tage und weniger vor Veranstaltungsbeginn sind 100% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers (offene Veranstaltung) bzw. einer Ersatzgruppe (geschlossene Veranstaltung).

Bei Stornierungen von Seiten des Veranstalters aus Gründen, die Eisberg-Seminare zu vertreten hat, werden bereits entrichtete Teilnahmegebühren in vollem Umfang zurückerstattet. Weitere Ansprüche an Eisberg-Seminare bestehen nicht.

..

## Ablauf des Seminars / Trainings

Eisberg-Seminare behält sich vor, die Inhalte und den Aufbau des Seminars – unter Wahrung des angegebenen Gesamtcharakters der Veranstaltung – frei zu gestalten. Eisberg-Seminare ist berechtigt bei Ausfall eines Trainers einen Ersatztrainer zu stellen.

**EISBERG-SEMINARE**

Im Borselhof  
Borselstrasse 18  
22765 Hamburg

Schneller gehts  
**per Fax (040) 39 10 63 55**

## Anmeldung für ein offenes Training / Seminar

Titel des Seminars / Trainings	Datum	Preis
_____	_____	_____ (zzgl. MwSt.)

**Teilnehmer / in**

_____ Firma	_____ Name des Teilnehmers
_____ Straße, Nr.	_____ Postleitzahl, Ort
_____ Telefon / Fax	_____ E-Mail

**Rechnungsstellung**

- Die Rechnung geht an die obige Adresse.       Bitte senden Sie die Rechnung an:

_____ Vorname, Name	_____ Firma
_____ Straße, Nr.	_____ Postleitzahl, Ort

**Unterschrift**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Veranstaltung an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der beigefügten Teilnahmebedingungen von Eisberg-Seminare.

_____ Unterschrift	_____ Ort	_____ Datum
--------------------	-----------	-------------

