

23. AssistentInnen-Tag

5. März 2015



23. AssistentInnen-Tag

5. März 2015
Ort: WIFI Wien

Buchungs-Nr.: 20320 014

Kosten: € 260

Hinweis: 2 Kaffeepausen und Mittagessen inkludiert

Programm

8.30 Uhr **Anmeldung, Ausgabe der Unterlagen**

8.50 Uhr **Begrüßung**

Durch den Tag führt Sie Walburg Ernst, MAS, MSc,
Vortragende und Trainerin, Fachbuchautorin



9.00 Uhr

**Mit Energie in den Tag
GEGEN den Mainstream
Mit Mut zur INDIVIDUALITÄT
und dafür ein MEHR an Energie, Kraft und Gelassenheit**

In unserer reizüberfluteten Zeit werden wir in vielen Formen überwältigt: ständig erreichbar sein zu müssen, laufende Informationen über verschiedene Medien, Überlastung durch zu viele gleichzeitige Anforderungen von unterschiedlichen Personen!

Welche Schutz-Möglichkeiten hat jeder Mensch? Welche Maßnahmen zur Stärkung und zum Schutz des eigenen Körpers können leicht umgesetzt und nachhaltig eingesetzt werden?

Die Einzigartigkeit eines jeden Menschen benötigt mehr als nur eine Regel oder EINE Lösung. Die individuelle Herangehensweise ist wichtig. Ernährung, Bewegung oder Berührung bieten für alle Ebenen eine Chance der Prävention.

Petra Wolfinger

Dipl. Kranken- und Gesundheitsschwester

15 Jahre Erfahrung im Vertrieb internationaler Medizintechnik

Seit 14 Jahren selbstständig im Präventionsbereich mit ganzheitlichen Konzepten

Dozentin an der Europäischen Akademie für Ayurveda der Rosenberg-Gesellschaft

www.petra-wolfinger.com

9.50 Uhr

**De-stress your life – wie Sie mit mehr Bewusstsein besser
mit Ihrem Stress umgehen können**

Was ist (mein) Stress? Was löst ihn aus, wie reagiere ich körperlich, seelisch und geistig? Welches Verhalten löst er bei mir aus? Und was bedeutet das für mich und andere?

Diese Fragen klingen banal und doch ist die Wahrnehmung und Bewusstmachung dessen essenziell, um mit dem eigenen Stress gut umzugehen.

Unser Leben nimmt an Schnelligkeit, Anforderungen und Komplexität laufend zu. Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll, die eigene Stressmanagementkompetenz weiterzuentwickeln. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil bleiben, nennen Psychologen diese Fähigkeit „Resilienz“. Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder.

Mag. Eva Maria Sator

ist unter den Mottos „Beratung für lebenswerte Unternehmen“ und „Coaching für ein unternehmenswertes Leben“ als selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach tätig. Sie berät Unternehmen beim Aufbau und der Professionalisierung ihrer Personalentwicklung und begleitet Team- und Organisationsentwicklungsprozesse sowie Menschen im Einzelcoaching.

www.evasator.at

10.40 Uhr **Kaffeepause**

11.00 Uhr Effizienz und Kreativität – ein Widerspruch?

Heutzutage muss im Alltag alles möglichst schnell, reibungslos, effizient und effektiv funktionieren. Abläufe müssen optimiert, Kosten gesenkt, Gewinne gesteigert werden.

Wir alle wissen, dass dieses Ziel nicht weiterhin bis in alle Ewigkeit erreichbar sein wird. Trotzdem wird mit unvermindertem Druck daran festgehalten. Und dieser Druck ist in allen Bereichen der heutigen Arbeitswelt spürbar. Dabei bleiben die Menschen bzw. bleibt das Menschliche oftmals auf der Strecke. Um unter solchen Bedingungen die eigene Arbeit gut zu schaffen ohne selber komplett geschafft zu sein, muss jeder bzw. jede umso mehr auf sich und die eigenen Bedürfnisse achten, mit den eigenen Kräften haushalten, die eigenen Grenzen verstärkt wahren.

Für diesen täglichen „Kampf“ habe ich einerseits Grundsätze und Denkmodelle für Sie parat, die helfen, die eigene Person zu schützen und zu unterstützen, sowie Tipps, um Ihre Routinearbeit besser zu bewältigen, andererseits verrate ich Ihnen auch einige Tricks, um in herausfordernden Situationen rasch zielführende Ideen zu finden.

In meiner 15-jährigen Erfahrung hat sich gezeigt, dass es 2 Arten von Szenarien gibt:

a) Es ist klar, was zu tun ist. Es geht darum, die anstehenden Aufgaben gekonnt und möglichst „ergebnisoptimiert“ zu erledigen, also Aufwand und Ergebnis in gesundem Verhältnis zu halten. Dafür gibt es „Eff-Eff-Tipps“: grundlegende Tipps für mehr Effizienz und Effektivität im Alltag!

b) Es ist unklar, was zu tun ist. Es geht darum, eine Lösung für eine neue Frage oder eine heikle Situation zu finden, also: Wie komme ich ans Ziel? Dafür kann ich „Krea-Tools“ anbieten: wirkungsvolle Techniken, um für spezielle Situationen außerhalb der Routine zielsichere Lösungsideen zu generieren.

In der heutigen Arbeitswelt ist es notwendig, Effizienz und Kreativität in sich zu vereinen und je nach Anforderung entsprechend einzusetzen: Wenn Sie über ein gewisses Maß an Verantwortung und Eigenständigkeit verfügen, ist beides unverzichtbar, um im Berufsleben erfolgreich bestehen zu können.

Ursula Flink

kreativ zum Erfolg! e.U. Persönlichkeits-, Team- und Produktentwicklung „... und Ihre Ideen werden greifbar“

Seit 1999 als selbstständige Trainerin tätig, seit 2003 spezialisiert auf kreative Arbeitsmethoden, mit denen spezifische Fragestellungen durch kreative Ideen individuell gelöst werden können. Hauptsächlich zu den Themen Zeitmanagement und Produktentwicklung bei verschiedensten Unternehmen erfolgreich im Einsatz: Land OÖ, Linz AG, Pädagogische Hochschule OÖ, voestalpine, Teufelberger, Pöttinger, Palfinger, Fill Maschinenbau.

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr Wählen Sie Ihre Workshops – vertiefen Sie das Gelernte vom Vormittag!

Workshop 1 Mit Energie durch den Tag

Sicher sitzen auch Sie wie so viele von uns vor dem PC und konzentrieren sich. Nicht selten kommt es dann vor, dass sich Ihre Schultern automatisch versteifen, Ihr Hals sich in einem eigentümlichen Winkel nach vorne beugt und Sie über mehrere Stunden in dieser Haltung bleiben.

Und dann passiert es, dass plötzlich Ihr Magen zu knurren beginnt – denn die Mittagspause ist schon lange vorüber.

Wie Sie damit fertig werden und zu einer „vernünftigen“ Haltung kommen, erfahren Sie in diesem Workshop: zielgerichtetes Erarbeiten von Ernährungshilfen im Berufsalltag, einfache Übungen am Arbeitsplatz gegen „Spannungen“ im Körper; Selbstmassagen für die Stärkung der Immunkraft. (Petra Wolfinger)

Workshop 2 De-stress your life – wie Sie mit mehr Bewusstsein besser mit Ihrem Stress umgehen können

Anhand Ihrer eigenen Herausforderungen aus dem Alltag wird Sie Eva Sator in dieser Stunde dabei begleiten, sich bewusst zu machen, welche Handlungsmöglichkeiten Sie haben und welche Perspektiven Sie einnehmen können, um stressige Situationen konstruktiv anzugehen.

Dabei ist sich der eigenen Gedanken und Gefühle und des eigenen Verhaltens und Wollens bewusst zu werden der erste relevante Schritt, um Ansatzpunkte für Veränderung herauszukristallisieren. Sich ehrlich Fragen zu stellen, die den Horizont erweitern und andere Perspektiven einnehmen lassen, ist eine weiterführende Methode, um lösungsorientiert aus dem eigenen Stress zu navigieren. (Mag. Eva Maria Sator)

Workshop 3 Kreativmethoden für jeden Tag

Diesen Workshop starten Sie mit einer kreativitätsfördernden Einstiegsübung und Sie steigen flink in die Praxis ein mit dem vielseitig einsetzbaren Tool „Analograffiti“, entwickelt von der genialen Gehirnspezialistin Vera F. Birkenbihl, mit dem die Themen „locker vom Hocker“ und „Sinnvoll spinnen“ gemeinsam live durchgespielt werden.

Aufbauend auf den Vortrag wird die Frage geklärt: Wie müssen Sie Effizienz und Effektivität für sich definieren, um mit Ihrer Zeit und Energie besser hauszuhalten? Grundsätze modernen Zeitmanagements zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Selbststeuerung stärken, indem Sie sich völlig auf Beeinflussbares statt auf Unbeeinflussbares konzentrieren, nach dem Motto: „Nicht wie der Wind weht, sondern wie Sie die Segel setzen, darauf kommt es an!“

Fortsetzung auf nächster Seite »

Weiters werden Sie mit der Technik Crab Apple oder Wind Tunnel individuelle Ansätze für Ihre Zielerreichung finden – zu Fragen wie z. B. „Wie schaffe ich mir Freiraum für kreative Lösungsfindung?“. Daraus gewonnene Erkenntnisse werden gesammelt und es werden weitere Einsatzmöglichkeiten besprochen.

Sie gewinnen einen Überblick, wo und wie Sie kreative Arbeitsmethoden verwenden können, und erfahren, worauf es dabei ankommt, etwa wie Sie eine Zielfrage am besten formulieren. Schließlich machen Sie sich bewusst, wie kreatives Arbeiten wirkt und welche Ergebnisse es liefern kann. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Sie künftig Ihren effizient-effektiven Alltag kreativ bereichern und erleichtern können! (**Ursula Flink**)

14.00 Uhr Kaffeepause

14.20 Uhr Wählen Sie erneut aus den Workshops aus.

**15.30 Uhr Gemeinsamer Workshop
„Fit für den nächsten Tag“**

- Den Tag und all seine Eindrücke gut verarbeiten
- Gedanken und Probleme bleiben an der „Türmatte“ hängen
- Die verschiedenen Typen und ihre unterschiedliche Feierabendgestaltung
- Einen guten Schlaf finden
- Rituale für einen gesunden Geist
- Tipps und Tricks für den Heißhunger und unser „Loch“ am Abend

Daniela Kanoun

wurde in Beirut geboren und kam im Alter von 5 Jahren nach Wien. Von ihrem libanesischen Vater hat sie das Temperament, die Lebensfreude und ihr Geschick für die Wirtschaft. Von ihrer österreichischen Mutter die Klarheit, ihr Selbstvertrauen und die Fähigkeit, das Leben auch mit einem Augenzwinkern zu betrachten.

Ihre Lebensgeschichte war und ist ihre beste Ausbildung. Sie vertraut ihrer Intuition, ihrem Hausverstand, ihrem Wissen und ihrer Erfahrung. Seit 2001 ist sie als Beraterin, Trainerin und Coach selbstständig.

www.kanoun.at

17.00 Uhr Ende

ANMELDEFORMULAR



Bitte Anmeldung per Fax: 01 476 77-5588 oder per Post an: WIFI-Kundenservice, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien

Ich melde mich für folgende Veranstaltung(en) verbindlich an:

2 0 3 2 0 0 1 4

Buchungs-Nr.

5.3.2015

Termin

FoKI		
TEILNEHMER/-IN (BITTE NUR EINE PERSON PRO ANMELDUNG EINTRAGEN)		
Nachname		
Vorname		Akad. Grad
SVNR*	Geburtsdatum	Geburtsort
Privatadresse		
PLZ/Ort		
Telefon/Mobilnummer (tagsüber)		
E-Mail-Adresse		

<input type="checkbox"/> RECHNUNG AN FIRMA
Firmenname
Ansprechpartner/-in
Firmenadresse
PLZ/Ort
Telefon (tagsüber)
Fax
E-Mail-Adresse

Bitte vollständig ausfüllen! Wir benötigen Ihre Angaben für eventuelle Rückfragen bzw. die Ausstellung von Zeugnissen.

* Bei Kostenvorschlägen für AMS bzw. Fördergeber meist erforderlich.

Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Wien in der letztgültigen Fassung (www.wifiwien.at/agb).

Datum, Unterschrift

Nachfolgend ein Auszug aus den AGB: Rücktrittsrecht: Erfolgt die Buchung einer Veranstaltung im Fernabsatz, insbesondere also telefonisch, per Fax, E-Mail oder Internet (Online-Kursbuch), steht dem/der Teilnehmer/-in als Konsument/-in im Sinne des KSchG ein gesetzliches Rücktrittsrecht im Sinne des Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetzes (FAGG) binnen 14 Kalendertagen gerechnet ab Vertragsabschluss zu. Dies gilt nicht für Veranstaltungen, die bereits innerhalb dieser 14 Kalendertage ab dem Vertragsabschluss beginnen. Die Rücktrittsfrist gilt als gewahrt, wenn die Rücktrittserklärung innerhalb der Frist abgesendet wird. Sie können daher binnen 14 Kalendertagen ab dem Vertragsabschluss ohne Angabe von Gründen durch Absenden einer schriftlichen Rücktrittserklärung (z.B. Brief, Fax, E-Mail) von der Vertragserklärung zurücktreten. Dafür genügt es, wenn die Rücktrittserklärung innerhalb dieser Frist abgesendet wird (entscheidend ist das Datum des Postaufgabebescheins). Samstags, Sonn- und Feiertage zählen mit. Das Widerrufsformular finden Sie unter www.wifiwien.at/widerruf. Die schriftliche Rücktrittserklärung ist zu richten an: WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, F 01 476 77-5588, E widerruf@wifiwien.at. **Stornierungen:** Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden. Sollte ein/-e Teilnehmer/-in am Veranstaltungsbesuch verhindert sein, kann eine Stornierung bis 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn (lt. Eingangsstempel) kostenfrei erfolgen. Bei Stornierungen ab 14 Kalendertagen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 % des Veranstaltungsbeitrags verrechnet. Bei Stornierungen am ersten Tag der Veranstaltung bzw. danach wird der komplette Veranstaltungsbeitrag fällig, dies gilt auch dann, wenn Teilzahlungen vereinbart wurden. Die Stornogebühr entfällt, wenn vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin ein/-e der Zielgruppe entsprechende/-r Ersatzteilnehmer/-in nominiert wird, der/die die Veranstaltung besucht und den Teilnehmerbeitrag leistet. Der/Die ursprüngliche Teilnehmer/-in bleibt jedoch für die Kurskosten haftbar. Bei unvorhergesehener Erkrankung des Teilnehmers/der Teilnehmerin ist eine ärztliche Bestätigung nachzureichen. **Datenschutz:** Mit der Übermittlung der Daten willigen die Teilnehmer/-innen bzw. Interessenten/-innen ein, dass personenbezogene Daten (Vor- und Nachname, Titel, Geburtsdatum, SVNR, Geburtsort, Firmenname, Firmenadresse, Telefonnummern, E-Mail-Adressen, Zusendeadresse oder Privatadresse), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die Übermittlung von Informationen und zur Qualitätssicherung verwendet werden dürfen. Dies schließt auch den Versand des E-Mail-Newsletters an die bekannt gegebene(n) E-Mail-Adresse(n) mit ein. Bei Vorbereitungslehrgängen zur Befähigungsprüfung bzw. Meisterprüfung willigen die Teilnehmer/-innen ein, dass personenbezogene Daten (Vor- und Nachname, Titel, SVNR, Geburtsdatum, Geburtsort, Adresse, Telefonnummern, E-Mail-Adressen) zwecks nachfolgender Prüfung an die Meisterprüfungsstelle der Wirtschaftskammer übermittelt werden dürfen. **Änderungen im Veranstaltungsprogramm/Veranstaltungsabsage:** Das WIFI Wien muss sich Änderungen von Kurstagen, Beginnzeiten, Terminen, Veranstaltungsorten, Trainern/-innen sowie eventuelle Veranstaltungsabsagen vorbehalten. Bei einem Ausfall einer Veranstaltung durch Krankheit des Trainers/der Trainerin oder sonstige unvorhergesehene Ereignisse besteht kein Anspruch auf Durchführung der Veranstaltung. Ersatz für entstandene Aufwendungen und sonstige Ansprüche gegenüber dem WIFI Wien sind daraus nicht abzuleiten. Das WIFI Wien kann keine Gewähr bei Druck- bzw. Schreibfehlern in seinen Publikationen und auf seinen Internetseiten übernehmen. Stand: 13. Juni 2014; Gerichtsstand Wien

KONTAKT

WIFI Wien
wko campus wien
Währinger Gürtel 97, 1180 Wien
T 01 476 77-5555
F 01 476 77-5588
www.wifiwien.at/kontakt

Art.-Nr.: F4 2640 BW