# Stessmanagement – Leben und Arbeiten im Gleichgewicht

### Der Spagat zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen

Die Welt dreht sich immer schneller. Von Fach- und Führungskräften wird erwartet, dass sie dauerhaft Top-Leistungen erbringen. Der Grad zwischen Selbstbestimmung und Selbstausbeutung ist schmal. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit lösen sich unter anderem durch die neuen digitalen Möglichkeiten immer mehr auf. Der Leistungsanspruch in der Arbeitswelt gilt auch privat. Wir wollen ein glückliches Familienleben einerseits, andererseits aber auch eigene Bedürfnisse leben. Multi-Tasking-Fähigkeit in allen Lebenslagen. Doch sind alle diese Ansprüche realistisch? Wie gelingt dem allein erziehenden Elternteil, der jungen Führungskraft oder dem langjährigen Beschäftigten dieser Spagat zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, durch Selbstreflektion Ihre einmal gesetzten Ziele auf ihren Ist- und ihren Sollzustand hin zu überprüfen. Ziehen Sie Bilanz und überdenken Sie, ob Ihr eingeschlagener Weg sich noch mit Ihren Vorstellungen deckt oder ob eine Neuausrichtung Ihrer Ziele sinnvoll wäre. Lernen Sie Merkmale eines Burnout kennen und erhalten Sie neue Ideen zur Burnout Prävention. Erarbeiten Sie in diesem Seminar eine ausgeglichene Work-Life-Balance, um langfristig gesund zu bleiben.

## Seminarinhalte

**Persönliche Standortbestimmung**
- Reflektion der (Führungs-) Aufgaben und Zielverantwortung
- Ansprüche und Wirklichkeit: Realitätscheck
- Analyse der eigenen Stärken und Schwächen

**Work-Life-Balance (WLB)**
- Balance der vier Lebensbereiche: Beruf, Gesundheit, Kontakt und Sinn
- Der Energiekuchen
- Eigene Ansprüche an Arbeits- und Lebenszeit
- Ziele im Alltag
- Bewusster Umgang mit der eigenen WLB

**Mein inneres Team**
- Modelle von Schulz von Thun
- Umgang mit (inneren) Widersprüchen
- Lösungswege und Erlaubnisse
- Fallbesprechung: Eigene Fälle

**Wertehaltungen**
- Werte im Alltag
- Zwischen Selbstverwirklichung und Selbstausbeutung
- „Ich muss immer erreichbar sein“. „Ich muss ein Vorbild sein“.
- Chancen und Risiken

**Wehret den Anfängen – Burnout Prävention**
- Wenn Stress zur dauerhaften Erschöpfung wird
- Merkmale von Burnout erkennen
- Die Erschöpfungsspirale

**Individuelle Handlungsplanung zu einer stabilen Balance**
- Erste Schritte
- Den eigenen Praxistransfer langfristig sichern

**Helga Wenger**
Seminarleitung

## Wer sollte teilnehmen?

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an Mitarbeiter/-innen aller Branchen, die ihren beruflichen und privaten Ist-Zustand überprüfen und/oder neu ausrichten wollen, um ihre Arbeits- und Lebenszeit miteinander in Einklang zu bringen.

Termine
03./04. Juni 2013
09./10. Dezember 2013

Ort
Frankfurt am Main

Seminarzeiten
1. Tag: 09.30 – 17.00 Uhr
2. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr
1.190,– € zzgl. MwSt.
1.416,10 € inkl. MwSt.

Ihr Kontakt zur Akademie
Tel. +49 (0)69 7575-1 94 30
akademie@messefrankfurt.com
www.akademie.messefrankfurt.com

Auch als Inhouse-Seminar buchbar!
Tel. +49 (0)69 7575-53 47

# Seminaranmeldung

**Fax: +49 (0)69 75 75-57 27**
**akademie@messefrankfurt.com**
**www.akademie.messefrankfurt.com**

## So einfach geht's – Das Wichtigste im Überblick!

Ihre schriftliche Anmeldung können Sie online, per Fax, per E-Mail oder auch per Post vornehmen:

www.akademie.messefrankfurt.com

akademie@messefrankfurt.com

+ 49 (0)69 75 75-57 27

Messe Frankfurt Exhibition GmbH
Akademie Messe Frankfurt
Ludwig-Erhard-Anlage 1
D-60327 Frankfurt am Main

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit allen erforderlichen Informationen. Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Lunchbuffet, Erfrischungs- und Pausengetränken sowie den ausführlichen Seminarunterlagen. Sollten sich mehrere Teilnehmer eines Unternehmens für dieselbe Veranstaltung anmelden, zahlt nur der erste Teilnehmer die volle Teilnahmegebühr. Der zweite Teilnehmer erhält 10 %, der dritte und folgende Teilnehmer 20 % Preisrabatt. Anstelle des angemeldeten Teilnehmers können Sie kostenfrei bis zu einer Woche vor der Veranstaltung einmalig einen Ersatzteilnehmer schriftlich benennen. Eine Umbuchung auf einen anderen Veranstaltungstermin oder auf eine andere Veranstaltung ist innerhalb eines Jahres einmalig möglich und bis zu vier Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei, erst danach entstehen Ihnen für eine Umbuchung Kosten. Stornierungen sind generell kostenpflichtig.

Unsere vollständigen AGB's finden Sie auf Seite 117 und 118.

## Ich melde mich/wir melden uns verbindlich unter Anerkennung Ihrer allgemeinen Geschäftsbedingungen zu folgender Veranstaltung an:

Seminartitel _____

_____

Seminardatum _____

☐ 1. Teilnehmer _____

Position/Abteilung _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

☐ 2. Teilnehmer _____ – 10%

Position/Abteilung _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

☐ 3. Teilnehmer _____ – 20%

Position/Abteilung _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

Firmendaten _____

Firma _____

Straße/Nummer _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Fax _____

Branche _____

Mitarbeiter _____

Leitmesse _____

E-Mail für Anmeldebestätigung _____

Rechnungsempfänger (falls abweichend)

Firma _____

Straße/Nummer _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Fax _____

Rechnung z.Hd. _____

Bestellnummer _____

☐ Mit Nennung meiner E-Mailadresse und Fax-Nummer erkläre ich mich einverstanden, über diese Medien Informationen der Messe Frankfurt Exhibition GmbH zu erhalten.

Datum/Unterschrift

_____

# Allgemeine Geschäftsbedingungen für Seminare

1. Anmeldung / Teilnahmevertrag
Der Vertrag über die Teilnahme am jeweiligen Seminar kommt durch schriftliche Bestätigung der Anmeldung zustande. Vertragspartner ist die

Messe Frankfurt Exhibition GmbH
Ludwig-Erhard-Anlage 1
60327 Frankfurt am Main
Telefon: +49 69 75 75-0
Telefax: +49 69 75 75-64 33
www.messefrankfurt.com

2. Teilnahmegebühren
Der Seminarteilnehmer ist verpflichtet, die entsprechenden Teilnahmegebühren zu zahlen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der jeweils gültigen Mehrwertsteuer.

3. Stornierung durch Teilnehmer
Bei Eingang einer Stornierung der Anmeldung bis zu vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von pauschal 80,– € zzgl. gesetzlicher MwSt. erhoben. Für alle nach diesem Zeitpunkt eingehenden Stornierungen der Anmeldung bzw. bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Der Teilnehmer kann einmalig einen Ersatzteilnehmer benennen, sofern dies bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt wurde.
Wir bitten um Verständnis, dass Stornierungen grundsätzlich schriftlich zu erfolgen haben und keine telefonischen Stornierungen oder Umbuchungen vorgenommen werden können.

4. Umbuchungen durch Teilnehmer
Eine Umbuchung auf einen anderen Veranstaltungstermin oder eine andere Veranstaltung ist innerhalb eines Jahres jederzeit möglich. Die Umbuchung ist nur einmalig möglich. Für diese werden bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung keine Bearbeitungsgebühren erhoben. Bei einer Umbuchung bis zwei Wochen vor Veranstaltungstermin wird eine Bearbeitungsgebühr von pauschal 80,– € zzgl. gesetzlicher MwSt. geltend gemacht. Für alle nach diesem Zeitpunkt eingehenden Umbuchungen werden 30 % der Teilnahmegebühr zzgl. gesetzlicher MwSt. berechnet.

5. Terminänderung / Referentenwechsel
In Ausnahmefällen ist eine Terminänderung, eine Umgestaltung des Seminarablaufs oder ein Referentenwechsel notwendig. Änderungen dieser Art berechtigen den Teilnehmer weder zum Rücktritt noch zur Minderung der Teilnahmegebühr.

6. Absage von Seminaren
Die Messe Frankfurt Exhibition GmbH behält sich vor, ein Seminar aus wichtigem Grund bis 14 Tage vor Seminarbeginn abzusagen. Als wichtige Gründe gelten in diesem Zusammenhang insbesondere das Vorliegen von höherer Gewalt, der Ausfall eines Referenten und zu geringe Teilnehmerzahlen. Im Falle der Absage aus wichtigem Grund wird die bezahlte Teilnahmegebühr zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.
Die Messe Frankfurt Exhibition GmbH ist in solchen Fällen insbesondere nicht zum Ersatz von Reise- und Übernachtungskosten, sowie Arbeitsausfall der Teilnehmer verpflichtet.

7. Haftung
Die Messe Frankfurt Exhibition GmbH haftet für Schäden des Teilnehmers nur, sofern diese auf ihr vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten zurückzuführen sind. Bei leicht fahrlässigen Pflichtverletzungen haftet sie nur bei einer Verletzung einer ihrer wesentlichen Vertragspflichten (Kardinalpflicht). In diesem Fall ist ihre Haftung auf den vertragstypischen und bei Vertragsschluss vorhersehbaren, unmittelbaren Schaden des Teilnehmers beschränkt. Dies gilt auch für Pflichtverletzungen durch gesetzliche Vertreter und/oder Erfüllungsgehilfen. Die Haftung wegen schuldhafter Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleibt von dieser Haftungsbeschränkung unberührt.

8. Urheberrechte
Sämtliche Seminarunterlagen, sowie zur Verfügung gestellte Software dürfen vor, während und nach dem Seminar ohne vorherige schriftliche Zustimmung durch die Messe Frankfurt Exhibition GmbH nicht vervielfältigt, nachgedruckt oder an Dritte weitergegeben werden. Alle Seminarunterlagen und Skripte sind einzig und allein zur persönlichen Nutzung des Teilnehmers bestimmt und unterliegen dem Urheberrecht. Die Messe Frankfurt Exhibition GmbH behält sich sämtliche Eigentums- und Urheberrechte an den überlassenen Unterlagen vor.

9. Sonstige Bestimmungen
Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages mit dem Teilnehmer ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird hierdurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Die ganz oder teilweise unwirksame Regelung soll durch eine solche ersetzt werden, die dem wirtschaftlichen Zweck der unwirksamen Bestimmung in gesetzlich zulässiger Weise möglichst nahe kommt.
Dasselbe gilt für die Ausfüllung etwaiger Vertragslücken.
Es gilt deutsches Recht. Gerichtsstand ist, soweit gesetzlich zulässig, Frankfurt am Main.

Stand: 11/2012