



Technische
Akademie
Esslingen

**Ihr Partner für
Weiterbildung
seit 60 Jahren!**

Maschinenbau, Produktion und Fahrzeugtechnik

Tribologie – Reibung, Verschleiß und Schmierung

Elektrotechnik, Elektronik und Energietechnik

Informationstechnologie

Medizintechnik und Gesundheitswesen

Bauwesen, Energieeffizienz und Umwelt

Betriebswirtschaft und Arbeitskompetenz

Management und Führung

Produktives und stressfreies Arbeiten dank eines verbesserten Arbeitsstils

Referent

Dr. Karl de Molina,
ThinkSimple, München

Seminar

in Ostfildern-Nellingen,
An der Akademie 5

16. und 17. April 2015

Veranstaltung Nr. 34123.00.005

Produktives und stressfreies Arbeiten dank eines verbesserten Arbeitsstils

Unser Arbeitsalltag fordert uns heraus: mehr Leistung in weniger Zeit, höchste Qualität, Termintreue. Dies führt im Regelfall zu Stress. Ein aufwandsarmer ausgeglichener Arbeitsstil hilft hier.

Ziel des Seminars

Sie lernen, mit Chaos, Zeitknappheit und Stress umzugehen. Hierfür machen wir Anleihen bei erfolgreichen Managern und Sportlern. Es werden Stressquellen analysiert, Themen wie Komplexität, Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag werden beleuchtet. Die Gefahr des Burnouts wird thematisiert und ein Umgang mit ihr trainiert.

Nutzen

- > Ausbalancierung von Leistung und Entspannung
- > Gelassenheit und Leichtigkeit

Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte, die einen wirkungsvollen Arbeitsstil anstreben

Referent

Dr. Karl de Molina
Geschäftsführer ThinkSimple, München

Entstehung und Vermeidung von Stress

- > Ursachen und Folgen von destruktivem Stress
- > Wie gestalte ich meinen Alltag stressfrei?
- > Checklisten
- > Gelassenheit – der Weg aus der Stressfalle

Geheimnis der Erfolgreichen

- > Welche Faktoren beeinflussen Erfolg?
- > Wie vermeiden Erfolgreiche den destruktiven Stress, wie nutzen sie den motivierenden Stress?
- > Stressabbau trotz Anspannung

Leichtigkeit des Alltags

- > Wie erreiche ich meine Ziele leichter?
- > Was ist wichtig?
- > Souveränität und Ruhe
- > Kunst des Wartens
- > operative Faulheit
- > in schwierigen Situationen korrekt reagieren

Ordnung, Struktur und Chaos im Alltag

- > Bedeutung von Ordnung und Chaos für meine Arbeit
- > Was ist Ordnung? Wo existiert sie?

Lässt sich Arbeitsproduktivität messen?

- > TS-Index®
- > Wie lässt sich Arbeitsproduktivität messen?
- > relevante Kompetenzen
- > aussagefähige Facetten

E-Mails rasch überblicken

- > Ergebnisse einer deutschen Studie zum Thema E-Mail-Verkehr
- > Kriterien zur Katalogisierung eingegangener E-Mails
- > Wie beeinflussen E-Mails meinen Alltag?

Sie melden sich an

Bitte nennen Sie

Veranstaltung Nr. 34123.00.005
Veranstaltungstitel
Vor- und Nachname, Anschrift
Telefon, Telefax, E-Mail

per Post

Technische Akademie Esslingen e.V.
An der Akademie 5, 73760 Ostfildern

per Telefon

Heike Baier
Anmeldung +49 711 34008-23

per Telefax

+49 711 34008-27

per E-Mail

anmeldung@tae.de

per Internet

www.tae.de

Wir reservieren auch Ihr Hotelzimmer.

Wir berechnen

EUR 980,- mehrwertsteuerfrei
Im Preis sind Arbeitsunterlagen, Mittagessen
und Pausenverpflegung enthalten.
TAE-Mitglieder erhalten 10% Rabatt.

Sie sprechen uns an

organisatorisch

Telefon +49 711 34008-99

fachlich

Dipl.-Kffr. Tina Heine

Telefon +49 711 34008-71

E-Mail tina.heine@tae.de

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Es gelten die unter www.tae.de einsehbaren
Geschäftsbedingungen der Technischen
Akademie Esslingen e.V.

Seminarversicherung

Bei kurzfristiger Stornierung Ihrer Teilnahme
an der Veranstaltung fällt die volle Teilnahme-
gebühr an. Wir empfehlen daher den Abschluss
einer Seminarversicherung bei unserem Partner,
der EUROPÄISCHEN Reiseversicherung.
Infos und Versicherungsabschluss www.tae.de
E-Mail ioannis.kujumtjidis@tae.de

Sie erhalten Qualität

Das Qualitätsmanagementsystem der
Technischen Akademie Esslingen ist
nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert.



So finden Sie uns

Anfahrpläne finden Sie unter www.tae.de
Kostenlose Parkplätze am Haus
Behindertengerechter Zugang

Unser Service für Sie:

Mit attraktiven Sonderkonditionen der
Deutschen Bahn AG zur TAE.

Infos unter www.tae.de

Wir bieten mehr

Besuchen Sie uns im Internet oder
fordern Sie die Einzelprogramme der
verwandten Themen an.

Rahmenprogramm

www.tae.de/service/rahmenprogramm/.html

www.tae.de