

ZEIT & ARBEIT

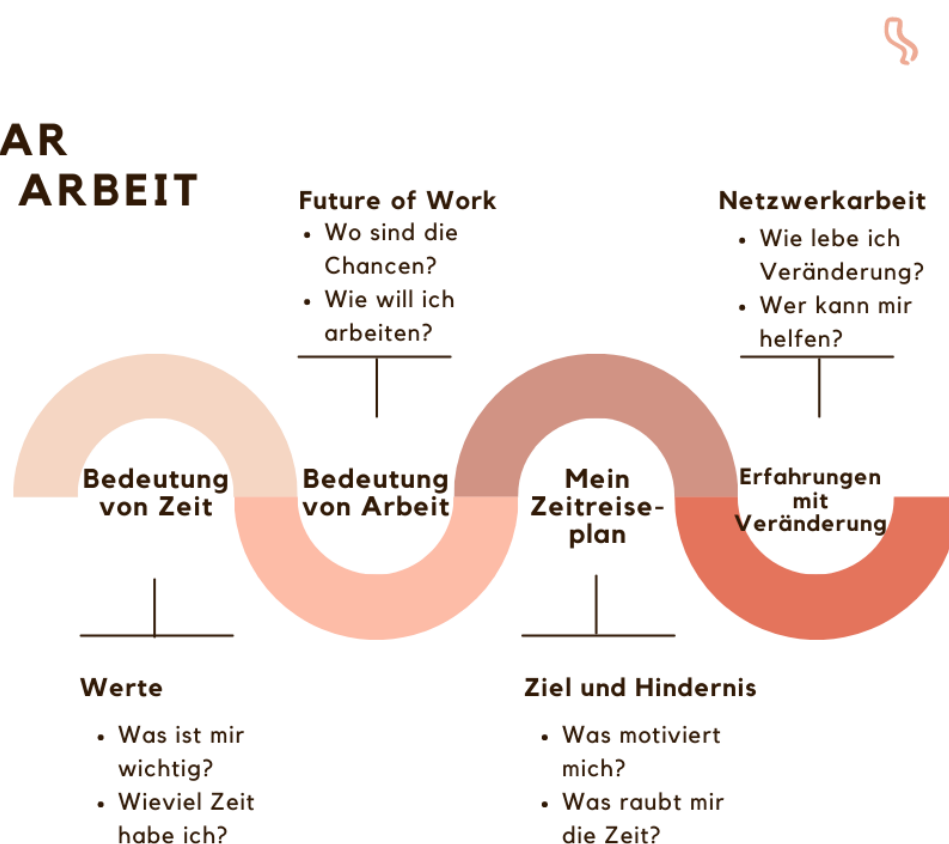
MEINE ZEIT SINNVOLL UND SELBSTBESTIMMT GESTALTEN

Info zum Seminar

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihr Verhältnis zu Zeit und Arbeit einordnen und nach Wunsch verändern möchten – mit dem Ziel, ein zufriedeneres und selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Seminar bietet wertvolle Impulse (Fach-Infos) und schafft Raum für Übung und Reflexion, Austausch und Lösungsfindung.

SEMINAR ZEIT & ARBEIT



TERMIN

- **Präsenz-Seminar: 07. und 08. September 2023** (Office Club, Berlin)
- Späteres, zweistündiges **Reflexions-Meeting online**: nach Vereinbarung. mit TN

WAS ERHALTEN SIE?

In diesem Seminar reflektieren sie darüber, wie zufrieden Sie mit Ihrer Zeit und Ihrer Arbeit sind und was Sie verbessern können. Im Austausch mit anderen Seminarteilnehmern und angeleitet von zwei Experten zu den Themen Zeitmanagement und Arbeitszufriedenheit, lernen Sie konkrete Möglichkeiten und Werkzeuge kennen zu:

- Persönlicher Werteorientierung als Lebenskompass
- Finden und Verfolgen von attraktiven Zielen
- Erkennen und Abbauen individueller Zeitfresser und innerer Kritiker
- Aufbau eines Netzwerkes von Ermöglicern

Sie erstellen Ihren persönlichen Zeitreiseplan zur Verbesserung Ihrer Zeit- und Arbeitszufriedenheit. Nach einer Selbsterfahrungszeit von mehreren Wochen besprechen wir online gemeinsam, wie sich erste Veränderungsschritte anfühlen und weiter optimiert werden können bzw. wer Ihnen dabei helfen kann.

TAG 1 DES PRÄSENZSEMINARS VON 10.00 BIS 18.00 UHR

- Einführung in das Seminar
- Der „Zeit-Trichter“ als Metamodell für gelingende Zeitgestaltung
- Werte als persönliche Lebens- und Zeitbausteine
- Zukunft der Arbeit – Chancen und individueller Zugang
- Motivation und Zielformulierung – Was möchte ich erreichen?

TAG 2 DES PRÄSENZSEMINARS VON 09:00 BIS 13.00 UHR

- Hindernisse und Ermöglicher von Veränderungen – Wer kann mir helfen?
- Mein Zeitreiseplan: Planung der Veränderungsschritte – Wann und wie geht es los?

REFLEXIONSMEETING ONLINE NACH ETWA DREI WOCHEN

- Lernerfahrung in den letzten Wochen
- Praxisimpulse zur weiteren Umsetzung des Zeitreiseplans
- Netzerkennung und Coachingempfehlungen



VERANSTALTUNGSORT

Die Präsenztage finden in den Seminarräumen des **Office Club Prenzlauer Berg** statt, einem Co-Working Space in Berlin, in dem sich Freelancer, Gründer und Angestellte frei Ihre Arbeitszeit einteilen. In diesem Umfeld aus moderner und selbstbestimmter Lebens- und Arbeitsgestaltung bieten die Räume ausreichend Rückzug, um sich gewinnbringend auszutauschen und zu vernetzen. Die Kaffeebar lädt zu warmen und kalten Getränken sowie Snacks ein. Der Berliner Kiez Prenzlauer Berg gehört zu den interessantesten und vielseitigsten Orten der Stadt – sowohl für Restaurants wie für weiteren Austausch am Abend. <https://www.officeclub.com/>

IHRE SEMINARBEGLEITER

Miguel PEROMINGO

- Arbeitsmarktexperte und Forscher in weltweiten Projekten rund um Integration, Work-Life-Balance und Beschäftigungsfähigkeit
- Berater für Agenturen der Vereinten Nationen, der EU-Kommission und der OECD
- Trainer für Kommunikation und Führung

Dr. Franz J. SCHWEIFER

- Geschäftsführer & Mitinhaber des österreichischen Beratungsunternehmens „Die ManagementOASE – Schweifer Partner“ www.managementoase.at
- Zeitforscher – Zeitphilosoph – Temposoph©
- Berater, Hochschullektor, Buchautor
- Stv. Vorsitzender „Verein zur Verzögerung der Zeit“, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, ehem. Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung (IFF)

PREIS

Das Präsenzseminar im Office Club Berlin (inkl. Kaffeepausen pro Seminartag sowie Online-Reflexion nach dem Seminar) kostet:

849,-- EUR inkl. Umsatzsteuer

Übernachtungen und Verpflegung werden von den Teilnehmern individuell gewählt und gebucht.

KONDITIONEN

Sie können sich gern mit einer E-Mail an miguel.peromingo@gmail.com anmelden. Geben Sie dabei bitte Ihren vollen Namen, Ihre Telefonnummer und Ihre Adresse an. **Anmeldeschluss** mit Überweisung der gesamten Seminargebühr ist **Montag, der 28. August**. Plätze sind begrenzt, auf Wunsch können sich Interessentinnen und Interessenten auf eine Warteliste für Folgeseminare setzen lassen.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Kontoverbindung erhalten Sie nach E-Mail-Kontakt. Bei **Storno** nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

E-Mail: miguel.peromingo@gmail.com; **Tel:** +49 176 244 67 459

