

Raus aus dem Hamsterrad

Wie du effizienter arbeitest, deine Leistungsfähigkeit erhöhst und mehr Zeit im Berufsalltag gewinnst



Berufstätige stehen in der heutigen Zeit vielen Herausforderungen gegenüber: der schneller werdende Arbeitsrhythmus und die zunehmende Komplexität und Intensität der Arbeit. Nicht nur die Menge, auch die Vielfalt der zu bewältigenden Aufgaben steigt an. Hinzu kommen Arbeitsverdichtung, viele Kommunikationsmittel, virtuelle Informationsüberflutung, Arbeitsunterbrechungen, Reorganisationen, Multifunktionalität.

In deiner vielseitigen und umfangreichen Tätigkeit wirst du also täglich stark gefordert und benötigst genügend Energie. So arbeitest du effizient, findest gekonnt Lösungen bei Herausforderungen und es gelingt dir, alles unter einen Hut zu bringen. In diesem Seminar erweiterst du **deine Fähigkeiten in Zeit- und Organisationsmanagement** und gewinnst mehr Zeit im Berufsalltag.

Gerät dein Alltag zeitweise aus den Fugen? Hast du manchmal das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben? Gelingt es dir nicht mehr, deine Arbeit zu planen und plangemäss zu erledigen? Dann bist du bereit, aus dem «Hamsterrad» des stressigen Arbeitsalltags auszusteigen! Gratuliere – du hast es in der Hand. Denn wenn du willst, sind deine Kräfte und deine Energie fast unbegrenzt. **Gewinne Zeit, steigere deine Effizienz, und erlaube dir, das Unerreichbare anzustreben – und zu erreichen!** Melde dich gleich an.

In diesem Seminar lernst du, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und deine Energie auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren. Du gewinnst eine neue Sichtweise. So wirst du dir deiner Zeittfresser bewusst und erhältst Tipps, wie du sie minimierst. Eine professionelle Organisation von Arbeit und Zeit ist dabei ebenso wichtig, wie ein gesunder Umgang mit E-Mails, Smartphones, Sitzungen und anderen «Ablenkungen» im Arbeitsalltag. Du wirst erstaunt sein, wie effizient und erfolgreich du arbeitest! Dir bleibt Zeit für Work-Life-Balance.

Deinen «persönlichen Umsetzungsplan» kannst du zwischen den beiden Seminartagen in der Praxis anwenden und so die Wirksamkeit der neuen Massnahmen erproben. Das anschließende Reflektieren macht deine Erfolgserlebnisse sichtbar, zeigt Optimierungsmöglichkeiten auf und motiviert dich, weiter zu trainieren und langfristig eine effizientere und erfolgreichere Arbeitsweise zu erlangen.

Was dich erwartet: Themen und Inhalte

- «Zeitfresser» identifizieren und ausschalten
- Persönliches Zeitsparpotenzial erarbeiten
- Zeitsparende Techniken und Methoden für den Berufsalltag
- Effizienz durch gute Organisation und Arbeitstechnik
- Optimale Nutzung von elektronischen Medien, Erreichbarkeit
- Abgrenzen, Nein-Sagen, Zielorientierung (Fokus auf das Wesentliche)
- Bedeutung und Wirkung von Zielen und Visionen (die Kraft der Gedanken)
- Mentale Energieblockaden auflösen, eigene Ressourcen optimal nutzen
- Zeitgewinn durch «Entschleunigen»
- Berufs- und Privatleben im Einklang (Work-Life-Balance)
- Persönlicher Umsetzungsplan
(Zielsetzungen und Massnahmenplanung zur Optimierung der eigenen Arbeitssituation)



«Handle – sonst wirst du behandelt» Reinhard Sprenger

Dein persönlicher Nutzen aus diesem Seminar

- ✓ Du lernst, «**Zeitfresser**» gezielt auszuschalten, dich **effizient** zu organisieren und **zeitsparende** Techniken und Methoden einzusetzen.
- ✓ Gleichzeitig erkennst du dein ganz **persönliches Zeitsparpotenzial** und unternimmst **erste Schritte**, um deine individuelle Arbeitssituation zu optimieren.
- ✓ Durch **Achtsamkeit** gewinnst du einen **klaren Fokus** und kannst dich im hektischen Berufsalltag besser konzentrieren. So kommst du schneller ans Ziel.

Für wen ist das Seminar geeignet

Berufsleute, die ihre Fähigkeiten der Arbeitsorganisation erweitern möchten und ein achtsameres Zeitmanagement gewinnen wollen – um alles unter einen Hut zu bekommen. Berufstätige, die mehr Zeit, Ruhe und Zufriedenheit in ihren Alltag bringen wollen und mit dem Gefühl in den Feierabend gehen möchten, viel von dem geschafft zu haben, was sie vorhatten.

«Ich war nahe an einem Burnout und hatte vom Stress auch schon Tinnitus. ...Die Übungen sind so wirkungsvoll, dass ich nur noch selten Ohrenpfeifen habe und ich endlich auch wieder durchschlafen kann.» Martin, Abteilungsleiter

«Der 2-tägige Kurs hat mir im Alltag sehr viel gebracht und ich konnte zahlreiche Dinge anwenden und ausprobieren. Mein Leben erscheint viel farbiger, blumiger und interessanter.» Klara, Kauffrau

«Das Seminar von Evi Giannakopoulos ist voller Power, Motivation, praktischen Tipps und Erfahrungen.» Connie, dipl. Erwachsenenbildnerin, Zürich

«Der Besuch bei Evi tut der Seele und dem Herzen gut.» Corinne, Marketing & Kommunikation

» Weitere Feedbacks lesen

Gönne auch du dir eine Auszeit, die dein Bewusstsein erweitert und melde dich gleich an.

Unsere Methodik – dein Zusatznutzen

Ein **spannender Mix** erwartet dich: Wissensvermittlung, Durchführung von wirkungsvollen Übungen der stress away®-Methode, Reflektieren der eigenen Lebenssituation und Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für den Alltag.

Ausserdem erhältst du ein wertvolles **stress away®-Trainingsbook**. Es bietet dir einen nachhaltigen Zusatznutzen und unterstützt dich das am Seminar Gelernte in dein Leben zu integrieren. Es beinhaltet ausführliche Seminarunterlagen, Übungsanleitungen, Checklisten und dein persönlicher Trainingsplan.

Über die Trainerin

Evi Giannakopoulos ist Inhaberin von stress away® in Zürich. Die Stress-Expertin und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis ist seit 25 Jahren spezialisiert auf Stressbewältigung, Life-Balance und Burnout-Prävention. Umfassendes Wissen aus einer Hand.

In **Seminaren** und **Personal Trainings** vermittelt sie Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und hat bisher Tausende von Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet.

Mit der **stress away®-Methode** verfolgt sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde.

Sie ist **Autorin** zahlreicher Fachartikel in Zeitungen und Zeitschriften und bekannt aus vielen Radio-Interviews. Sie ist regelmässig als Stress-Expertin in den **Medien** präsent.

Ihr neues **Buch «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien»** ist im Buchhandel erhältlich.





Deine Investition

Seminar-Preis: CHF 740.00 | **Frühbucher-Rabatt:** CHF 710.00 (Anmeldung bis 2 Monate vor Seminarbeginn)

Im Preis inbegriffen

Umfangreiches **stress away®-Trainingsbook** mit ausführlichen Seminarunterlagen, Übungsanleitungen und unterstützenden Checklisten und Trainingsplan. Seminarerfrischung, Überraschungsgeschenk.

Spezialangebot exklusiv für Seminarteilnehmende:

Um die Wirksamkeit deiner Veränderungen nach dem Seminar noch weiter zu vertiefen, bieten wir dir folgenden unterstützenden Mehrwert an:

Ein Personal Training mit Evi Giannakopoulos | 90 Minuten | CHF 210.00 statt CHF 270.00
Die Personal Trainings finden montags - samstags statt: stress away®-Praxis in Zürich oder Skype. (Spezialangebot gültig: bis 3 Monate nach Seminarbesuch)

Anmeldung und Information

Veranstalterin: stress away® | Seminare & Trainings zur Stressbewältigung
Schaffhauserstrasse 116, 8057 Zürich

Anmelden: eg@stressaway.ch | www.stressaway.ch | Telefon 043 542 34 41

Seminarort: Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich,
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich (Parkplätze vorhanden, nahe Tramstation)

Seminardaten: **12 + 19. Mai 2017** | **3. + 10. November 2017**
9.00 - 17.00 Uhr (2 Tage)

Max. Gruppengrösse: 12 Teilnehmende. Gleich Platz sichern und anmelden.

stressaway®

www.stressaway.ch