

Anmeldungen bitte unter [www.bauundwissen.ch](http://www.bauundwissen.ch)  
oder per Talon.

Bau und Wissen  
TFB AG  
Technik und Forschung im Betonbau  
Lindenstrasse 10  
5103 Wildegg

## Organisation

### Anmeldung

Bitte unter [www.bauundwissen.ch](http://www.bauundwissen.ch)  
oder per Talon.

### Anmeldeschluss

10 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

### Kosten

Die Teilnahmegebühr bitte spätestens  
10 Tage vor Veranstaltung überweisen  
bzw. nach Erhalt der Rechnung.  
Veranstaltungsunterlagen, Pausen-  
getränke sowie Mittagessen (inkl.  
Mineral und Kaffee) sind in den Veran-  
staltungskosten enthalten.

### Abmeldung / Kosten

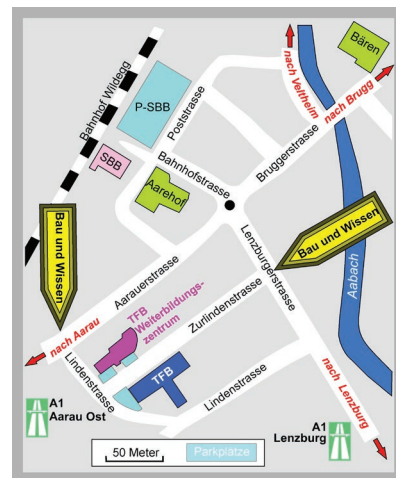
Abmeldungen haben schriftlich per  
Mail an unser Sekretariat zu erfolgen.  
Bei Abmeldungen ab 14. bis 2. Tag vor  
Veranstaltungsbeginn sind 55% der  
Teilnahmegebühr geschuldet, für weni-  
ger als 2 Tage sind es 100%.

### Veranstaltungsunterlagen

Die Unterlagen werden vor der  
Veranstaltung bei der Registrierung  
abgegeben.

### Anreise / Parkplätze / Bahnhof SBB

Parkplätze sind beim Weiterbildungs-  
zentrum vorhanden. Ab Bahnhof  
Wildegg erreichen Sie uns zu Fuss in  
etwa fünf Minuten.



## Brennen ohne auszubrennen

### Leben und arbeiten in Balance



Seminar	204741	10. / 11.12.2019	Wildegg
Seminar	204742	11. / 12.03.2020	Wildegg

### Zielgruppen:

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche auch in anspruchsvollen Zeiten an Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und ihre Handlungskompetenz erweitern wollen.

## Brennen ohne auszubrennen

### Leben und arbeiten in Balance

Der Druck bei der Arbeit nimmt zu. Immer mehr Arbeit ist in immer weniger Zeit zu erledigen.

Es wird zunehmend schwierig, alle Aspekte des Lebens unter einen Hut zu bringen: Beruf, Familie, Freunde, Freizeit, Hobbies, eigene Bedürfnisse und Entwicklung.

Darunter leiden Motivation, Leistung und Kreativität und immer häufiger endet das Arbeitsleben in einem Gefühl des Ausgebranntseins.

Die Welt können wir nicht verändern.

Doch können wir unsere Kompetenzen im Umgang mit diesen Rahmenbedingungen ausbauen und unsere Selbstkompetenz stärken.

### Zielsetzung

Das Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Stress- und Lebenskompetenz zu erhöhen und Herausforderungen gelassen und souverän zu meistern.

### Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche auch in anspruchsvollen Zeiten an Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und ihre Handlungskompetenz erweitern wollen.

### Referent

#### Christian Grütter

Wirtschaftspsychologe MAS, Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA und Supervisor BSO mit langjähriger Erfahrung als CEO

### Dauer / Teilnehmer

2 Tage / max. 20

### Teilnahmegebühr

CHF 1'190.– inkl. MWST und Seminarunterlagen.

Frühbucher bis 30 Tage vor Kursdatum erhalten **5% Reduktion**.

### Anmeldung / Veranstaltungsort

Bau und Wissen, TFB AG, Lindenstrasse 10,  
5103 Wildegg, Tel 062 887 72 71, Fax 062 887 72 00,  
sekretariat@bauundwissen.ch, www.bauundwissen.ch

**Seminar 204741 10./11.12.2019**  
**Seminar 204742 11./12.03.2020**

### 1. Tag

**09.00 Begrüssung, Einstieg ins Thema** - Selbstkompetenz und Selbstmanagement – ein Überblick über mögliche Ansätze für ein gelingendes Leben

**09.30 Persönlichkeit und deren Einfluss auf unser Stresserleben** - Autonomie entwickeln, Antreiber erkennen

**10.15** Pause

**10.30 Dem Leben Richtung geben** - Die grossen Steine im Leben definieren – was ist mir wirklich wichtig?

**12.00** Mittagessen

**13.30 Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitstechnik** - Den Alltag strukturieren (Prioritäten, Planungsmethoden)

**15.15** Pause

**15.30 Besprechen von Praxisfällen** - Fragen, Antworten, Erfahrungsaustausch zu Fragen der Teilnehmenden

**16.50 Zusammenfassung (10 Min.)**

### 2. Tag

**09.00 Rückblick und Ausblick**

**09.15 Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitstechnik** - Aufgaben effizient erledigen, Konzentration und Abgrenzung

**10.00** Pause

**10.15 Das Feuer am Brennen halten** - Die Bedeutung der Regeneration; Ideen für die Entspannung und Erholung

**12.00** Mittagessen

**13.30 Veränderungskompetenz: Es einfach tun** - Ressourcenorientiertes Selbstmanagement: Wie gelingt es mir, Veränderungen in meinem Leben zu implementieren, wie komme ich vom Wissen ins Tun?

**15.00** Pause

**15.15 Besprechen von Praxisfällen** - Fragen, Antworten, Erfahrungsaustausch zu Fragen der Teilnehmenden

**16.50 Zusammenfassung und Schlusswort (10 Min.)**

### Veranstaltungsleitung

**Dr. Veronika Klemm**

Leiterin Weiterbildung, Bau und Wissen, TFB AG, Wildegg

**Anmeldung** 

Tagung Nr. und Datum.....

Bitte in Blockschrift ausfüllen

 Firma

Abteilung

Telefon

Strasse / Postfach

PLZ/Ort

E-Mail

 Firma (Rechnungsadresse, falls nicht identisch)

Abteilung / KST / Code

Strasse / Postfach

PLZ/Ort

Telefon

 Namen der Teilnehmer

Vorname

E-Mail

1.

2.

3.

 Datum

Unterschrift

Bemerkungen

Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben auf der Teilnehmerliste, die allen Teilnehmern ausgehändigt wird, verwendet werden. - Preiskorrekturen, Referentenwechsel, Änderungen im Veranstaltungsablauf und Inhalt der Referate bleiben vorbehalten. Bei ungenügender Teilnehmerzahl kann die Veranstaltung spätestens 10 Tage vor Beginn abgesagt werden. Allfällig bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden zurückerstattet oder gutgeschrieben.