

EINLADUNG ZUM USIC WORKSHOP

„STÄRKUNG IHRER LIFE BALANCE MIT EFFIZIENTEN ARBEITSTECHNIKEN“

Termin	Dienstag, 14. März 2023, 09.00 - 17.00 Uhr, Luzern	
Programm	08.30 Uhr	Willkommenskaffee
	09.00 Uhr	usic Workshop
	<i>„Eigentlich geht es mir ganz gut, aber...“</i>	
	Es ist nicht immer einfach, das Berufs- und das Privatleben im Einklang zu halten. Stehen Sie zeitweise unter Druck und suchen nach Strategien, Ihre Arbeitstechnik, Ihr Zeitmanagement und Ihre Life Balance zu verbessern?	
	Erfahren Sie am usic-Workshop anhand konkreter Beispiele, wie Sie die beiden Lebensbereiche langfristig in eine gesunde und ausgewogene Balance bringen. Lernen Sie verschiedene Planungstools kennen, mit denen Sie Ihre Arbeitstage bewusster und effizienter gestalten können. Was Ihnen das alles bringt? Ganz klar mehr Freude und Motivation sowie eine höhere Leistungs- und Lernfähigkeit.	
	<u>Aus dem Workshop-Inhalt</u>	
	<ul style="list-style-type: none">• Lebensbereiche analysieren und Entwicklungspotenzial aufzeigen• Strukturierte Planung dank sinnvollem Einsatz verschiedener Planungsinstrumente• Prioritäten richtig setzen, Aufgaben effizient erledigen und den Überblick bewahren• Ressourceneinteilung, Erarbeiten eines Kanban-Boards• Bewusster Umgang mit E-Mails und Störfaktoren• Leichter Umgang mit Belastungen und Stress – eigene Haltung und Werte• Berufliche und private Ziele setzen, überprüfen und sich entsprechend ausrichten• Erstellen Ihres persönlichen Vision-Boards• Hindernisse und Herausforderungen erkennen, die ersten Schritte festlegen• Beispiele und Tipps aus der Praxis, Erfahrungsaustausch	
	17.00 Uhr	Apéro und Gedankenaustausch
Referent	Andreas Bachofner, MBA, Betriebsökonom dipl. oek., Bau-Techniker TS, eidg. FA Ausbilder, Organisations-Entwickler, Trainer und Coach, Schaffhausen	
Teilnehmende	Alle, die sich für die Themen Arbeitstechnik, Selbstmanagement und gestärkte Life Balance interessieren. Max. Anzahl Teilnehmende: 16 Personen	
Tagungsort	Hotel Des Balances, Weinmarkt, 6004 Luzern	
Anmeldung	bis 17. Feb. an: Geschäftsstelle usic, Effingerstrasse 1, Postfach, 3001 Bern E-Mail: daniela.urfer@usic.ch oder direkt online www.usic.ch / Agenda (ohne vorgängiges Login)	
Kosten	Mitarbeitende der usic Mitgliedsunternehmungen und deren Tochter- und Filialbetriebe CHF 490.00, inkl. Tagungsunterlagen, Kaffeepausen, Mittagessen und Apéro / Nichtmitglieder CHF 630.00 (exkl. 7.7% MWST).	
Annullations	Abmeldungen bis 7 Tage vor dem Workshop sind kostenlos. Bei späteren Abmeldungen oder unentschuldigtem Fernbleiben werden die vollen Kosten fällig.	