

## 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

*„Eigentlich geht es mir ganz gut, aber...“*

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.

#### Aus dem Workshop-Inhalt

- 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](mailto:daniela.urfer@usic.ch)  
oder direkt online [www.usic.ch](http://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).

Annullation Abmeldungen bis 7 Tage vor dem Workshop sind kostenlos. Bei späteren Abmeldungen oder unentschuldigtem Fernbleiben werden die vollen Kosten fällig.