

# Fit im Job: Eigene Leistungsfähigkeit aktiv sichern

## Mit effektiven Techniken persönliche Ressourcen erhalten

Lernen Sie, wie Sie Arbeitsverdichtung und Reizüberflutung aktiv beeinflussen. Mit einfachen Regeln und Übungen dem Stress ein Schnippchen schlagen, diskrete und effektive Aktivitätsprogramme selbst entwerfen und sich eine ergonomische Umgebung gestalten, sind die Bestandteile dieses intensiven Seminars.



### Was Sie in diesem Seminar erreichen

Die demographischen Fakten sprechen für sich: Der Weg zur „alternden Arbeitsgesellschaft“ ist klar vorgezeichnet. Wir werden künftig länger arbeiten müssen als unsere Mütter und Väter.

Selbst die Art der Belastung hat sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Klagten frühere Generationen über körperliche Überlastung, so sind es heute Arbeitsverdichtung und Reizüberflutung, die zum „Burn-out“ führen.

Um bis ans (Arbeits-)Lebensende fit, leistungsfähig und damit produktiv zu bleiben, müssen mehrere Facetten beleuchtet werden. Ausgewählte Schwerpunkte sind die Arbeitsweise mit den dazugehörigen Prozessen und Strukturen, das Verhalten und die Umgebung - am Arbeitsplatz und zuhause.

In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die „Stellschrauben“ für eine Optimierung dieser drei Säulen mit praktischen Hinweisen für kurz- und mittelfristige Maßnahmen und vielen sofort umsetzbaren Tipps.

### Zielgruppe

- **Fach- und Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche**

### Inhalte

- **Analyse und Änderung von Prozessen und Strukturen**
  - Umgang mit Arbeitsverdichtung
  - Die Legende von der Gleichzeitigkeit
  - Physiologische, psychologische und somatische Reaktionen
  - Das argumentative „Nein“
  - Zeitdiebe und Zeitfallen erkennen und berücksichtigen
  - Der eigene Biorhythmus
  - Realistisch planen statt hektisch reagieren
  - Stressvermeidung: Wie Sie Ihre Prioritäten optimal setzen
  - Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und Freizeit schaffen

- **Analyse und Änderung des Verhaltens**

- Handeln statt Behandeln: Prävention am Arbeitsplatz
- Selbsthilfe/Selbsttherapie ohne Wartezeit realisieren
- Mikro- und Minipausen: praktische Tipps
- Diskret und effektiv: Aktivitätsprogramme selbst gestalten
- Blützenspannungstechniken
- Richtiges Sitzen und Stehen will gelernt sein

- **Analyse und Änderung der Umgebung**

- Ergonomie der Umgebungsverhältnisse
- Arbeitsplatz und Werkzeug – maßgeschneidert oder von der Stange?
- Elektromagnetische Strahlung – Belastung oder Legende?
- Licht, Luft und Lärm – drei entscheidende Faktoren

### Methoden

- **Input des Trainers**
- **Partner- und Gruppenarbeit**
- **Praktische Übungen**
- **Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch**

Bitte wählen Sie zum Seminar bequeme Freizeitkleidung.

- **Trainer/Referent**  
Manfred Just

- **Dauer**  
1 Tag

- **Beginn/Ende**  
10:00 bis 18:00 Uhr

- **Termine/Orte**
  - 08. Dezember 2009  
Nürnberg, Holiday Inn Nürnberg City Centre
  - 20. April 2010  
Nürnberg, Holiday Inn Nürnberg City Centre
  - 23. November 2010  
Düsseldorf, NH Düsseldorf City

- **Ihre Investition**  
550 € (zzgl. MwSt.)

- **Code P 8**

- **Anmeldung/Informationen**  
Internet [www.naa.de](http://www.naa.de)  
Telefon ++49.911.91 97 69-0  
Fax ++49.911.91 97 69-20  
(Anmeldefax hinten im Katalog)



### Tandempreis

Bei gleichzeitiger Buchung mit dem Seminar „Selbst- und Zeitmanagement“ investieren Sie nur 1.540 € (zzgl. MwSt.).

- **Inhouse-Seminar/Coaching**  
Maßgeschneidert auf Ihren Bedarf. Sprechen Sie mit uns! (vgl. Seite 23)

### Trainer/Referent



M. Just

# Anmeldeformular NAA

Kopiervorlage (bitte kopieren, ausfüllen und faxen) oder einfach anmelden unter [www.naa.de](http://www.naa.de)



Wir freuen uns über Ihre Anmeldung. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter:  
Telefon ++49.911.919769-0 • [service@naa.de](mailto:service@naa.de) • [www.naa.de](http://www.naa.de)

**Fax ++49.911.919769-20**

## Seminar

Ich/Wir melde(n) mich/uns an  Einzelseminar  Tandemseminar

Seminartitel

Seminarcode Termin/Ort

## Teilnehmerdaten

Name, Vorname \*

Position/Abteilung

Telefon/Fax \*

E-Mail \*

Firmenname \*

Straße \*

PLZ/Ort \*

Branche

## Rechnungsadresse (falls von Teilnehmeradresse abweichend)

Firmenname

Abteilung/interner Verrechnungscode

Straße

PLZ/Ort

## Ansprechpartner bei Rückfragen

Name, Vorname \*

Position/Abteilung

Telefon/E-Mail

## Hotelbuchung

Bitte buchen Sie mir/uns ein  Einzelzimmer  Doppelzimmer  Anreise nach 18 Uhr

Einzelseminar von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Tandemseminar von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Ich organisiere mich selbst und benötige KEINE Hotelbuchung durch Sie.

Ja, ich möchte den monatlich erscheinenden NAA-Newsletter abonnieren. E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie mir ein weiteres Katalogexemplar zu.

Bitte senden Sie Ihren Katalog auch an:

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Funktion \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Firmenname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die AGB der NAA

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift/Stempel \_\_\_\_\_

\* verbindliche Angaben

NAA Nürnberg Akademie für Absatzwirtschaft GmbH • Erlenstegenstraße 7 • 90491 Nürnberg

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### A. Allgemeine Bedingungen:

#### §1. Geltung unserer Geschäftsbedingungen

**§1.1.** Die Geschäftsbedingungen der Nürnberger Akademie für Absatzwirtschaft haben ausschließende Gültigkeit. Ergänzungen und Änderungen der Vertragsbedingungen bedürfen der Schriftform. Abweichende Bedingungen des Vertragspartners erkennen wir nicht an, es sei denn, wir haben der Geltung schriftlich ausdrücklich zugestimmt.

**§1.2.** Unsere Geschäftsbedingungen gelten auch für alle künftigen Geschäfte mit dem Vertragspartner.

#### §2. Vertragsschluss

Bestellungen und Anmeldungen durch den Vertragspartner, die über unsere Website zustande kommen, sind bindende Angebote. Die Nürnberger Akademie für Absatzwirtschaft ist berechtigt, das Angebot des Vertragspartners innerhalb von zwei Wochen durch Zusendung einer Auftragsbestätigung per E-Mail, per Post oder per Fax anzunehmen. Mit Zugang der Auftrags- oder Anmeldebestätigung beim Vertragspartner kommt der Vertrag zwischen NAA und dem Vertragspartner zustande.

#### §3. Schlussbestimmungen

**§3.1.** Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Regelungen des internationalen UN-Kaufrechtes finden keine Anwendung.

**§3.2.** Gerichtsstand für alle Verpflichtungen und Streitigkeiten ist - soweit rechtlich zulässig - Nürnberg, Firmensitz der Nürnberger Akademie für Absatzwirtschaft.

Auch wenn die im Klageweg in Anspruch zu nehmende Vertragspartei nach Vertragsabschluss ihren Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthaltsort aus dem Geltungsbereich der Zivilprozessordnung verlegt oder ihr Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt zum Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, ist der Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus dem Vertragsverhältnis Nürnberg.

**§3.3.** Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages mit dem Vertragspartner einschließlich dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird dadurch die Gültigkeit der übrigen Regelungen nicht berührt. Die ganze oder teilweise unwirksame Regelung soll dann durch eine Regelung ersetzt werden, die der unwirksamen in ihren wirtschaftlichen Konsequenzen möglichst nahe kommt.

### B. Seminare und Veranstaltungen:

**§1.** In den Seminargebühren sind folgende Leistungen enthalten: Praxisnahe und kompetente Referenten, umfangreiche Teilnehmerunterlagen, Teilnehmerzertifikat, Mittagessen, Pausengetränke und ein alkoholfreies Frischgetränk zum Mittagessen.

Nicht im Preis enthalten sind hingegen Übernachtungskosten, Parkgebühren, Frühstück und Abendessen. Diese müssen direkt mit dem Hotel abgerechnet werden.

**§2.** Der Rechnungsbetrag wird 14 Tage nach Rechnungsstellung fällig. Sollte die Anmeldung kurzfristig (weniger als 14 Tage vor Beginn) erfolgen, muss der Rechnungsausgleich in jedem Falle vor Antritt des Seminars erfolgt sein.

Die NAA ist berechtigt, den Teilnehmer auszuschließen, wenn sie ihn nach Ablauf der jeweiligen Zahlungsfrist eine Nachfrist zur Zahlung gesetzt und erklärt hat, dass sie dem Teilnehmer nach erfolglosem Ablauf der Nachfrist vom Seminar bzw. Studium ausschließt. Bei Zahlungsverzug werden - der gesetzlichen

Regelung entsprechend - 5% Verzugszinsen über dem jeweils aktuellen Basiszinssatz verlangt und berechnet.

### **§3. Rücktrittsregelung und Vertragsaufhebung bei Seminaren:**

Die NAA ist bis spätestens 2 Wochen vor Beginn des vom Teilnehmer gewählten Programms berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten, wenn sie die Veranstaltung wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht durchführen kann. Selbiges gilt bei einer Verhinderung des Trainers bzw. Veranstaltungsleiters aus wichtigem Grund. Weitergehende Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen.

Nach der rechtsverbindlichen Anmeldung zu Veranstaltungen oder Seminaren können Stornierungen oder Umbuchungen bis 35 Tage vor Beginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von 120 Euro vorgenommen werden. Bei Stornierungen oder Umbuchungen weniger als 35 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Seminar- oder Studiengebühr in voller Höhe fällig. Wird ein Ersatzteilnehmer angemeldet, entstehen keine zusätzlichen Kosten. Stornierungen und Umbuchungen des Teilnehmers müssen schriftlich erfolgen.

**§4.** Geringfügige Änderungen in den Inhalten und der Zeitdauer des Studiums bzw. Seminars bleiben vorbehalten. Sie berechtigen den Teilnehmer nicht zur Vertragskündigung. Sollten Trainer ihre Teilnahme absagen müssen, bemüht sich die NAA um eine Verschiebung der Veranstaltung oder einen geeigneten Ersatzreferenten. Eine weitergehende Haftung der NAA ist ausgeschlossen.

### **§5. Urheberrecht**

Alle Urheberrechte bleiben vorbehalten, NAA oder berechtigte Dritte behalten sich alle Veröffentlichungs-, Vervielfältigungs-, Bearbeitungs- und Verwertungsrechte an den Inhalten von Veranstaltungen, insbesondere den ausgegebenen Arbeitsunterlagen in schriftlicher, wie auch in digitalisierter Form ausdrücklich vor. Bei Zuwiderhandlungen ist durch den Vertragspartner gegebenenfalls Schadensersatz zu leisten.

### **§6. Datenschutz/ Angaben des Anmelders**

**§6.1.** Anmelder müssen ihre korrekten Adressdaten angeben. Im Falle der Missachtung behält sich die NAA vor, rechtliche Schritte in die Wege zu leiten.

**§6.2.** Personenbezogene Daten werden gespeichert und unter strikter Beachtung der geltenden Datenschutzvorschriften verarbeitet und genutzt. Wir wahren den Grundsatz, personenbezogene Daten nicht zu verkaufen, zu vermieten oder auf andere Weise verfügbar zu machen. Wir versichern, dass Ihre Daten mit Sorgfalt behandelt und nur für Zwecke des mit dem Vertragspartner geschlossenen Vertrages oder eigene Werbezwecke genutzt werden. Durch die Anmeldung erklärt sich der Kunde mit der Speicherung seiner Daten einverstanden.