

# FIT FOR BUSINESS

Intensiv-Trainings

## SEMINARE 2008

Work-Life-Body-Balance & Anti-Stress  
Präsentorik  
Selbstorganisation & Zeitmanagement

[www.mev-seminare.de](http://www.mev-seminare.de)

## PRÄSENTORIK

### 1. TAG: PRÄSENTATION

- \* Wirkungsvolles Darstellen – Unsicherheiten und Nervosität beherrschen
- \* Professioneller Aufbau und Ablauf
- \* Individuelle Verhaltensoptimierung mit Videofeedback
- \* Nonverbale Ebene und Psychomotorik erkennen und verbessern

### 2. TAG: RHETORIK

- \* Struktur und Phasen der Präsentation
- \* Zielgerechte Übermittlung von Inhalten
- \* Stimme und Sprechweise optimieren
- \* Stärken und Schwächen erkennen
- \* Die perfekte Visualisierung: Einsatz von Präsentationsmitteln

## WORK-LIFE-BODY-BALANCE & ANTI-STRESS

### 1. TAG

- \* Theorie und Praxis der Stresskontrolle
- \* Persönliche Stressoren erkennen
- \* Analyse und Umsetzungskonzepte
- \* Persönliche Standards und Routinen aufbauen
- \* Effektive Kommunikation als Prävention
- \* Körperorientierte Übungen zum Stressabbau

### 2. TAG

- \* Körperorientierter Ansatz mit Übungen
- \* Aktive Selbsterfahrung aus verschiedenen Konzepten – Methodenmix
- \* Entspannung durch Atem, Yoga, Meditation, Klänge
- \* Alternative Entspannungstechniken nach Wahl

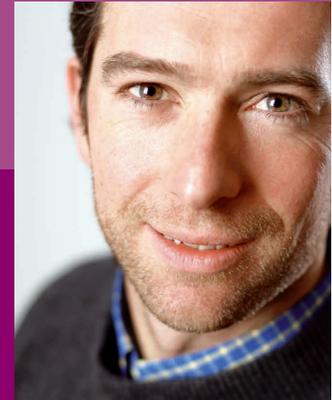
## SELBST-ORGANISATION & ZEITMANAGEMENT

### 1. TAG

- \* Wie kann ich meine Arbeit effizient organisieren?
- \* Papier- und EDV-Verwaltung strukturieren und vereinfachen
- \* Theorie und Praxis der individuellen Zeitplanung
- \* Effektives Zeitmanagement
- \* Prioritäten definieren und umsetzen

### 2. TAG

- \* Entscheidungen leichter treffen
- \* „Leben in Balance“ – Energien ausgleichen
- \* Selbstmotivation
- \* „Zeitdiebe“ entdecken und eliminieren



Maximilian Stelzer

## IHR REFERENT

Maximilian Stelzer M.A. ist akademischer Pädagoge, Psychologe sowie Entspannungs-Trainer und arbeitet in der Erwachsenenbildung als selbständiger Seminarleiter, Trainer und Berater. Während des Studiums der Pädagogik, Psychologie und Psycholinguistik beschäftigte er sich intensiv mit Atemtherapie, Yoga, Massage sowie asiatischer Philosophie. Er arbeitete bereits früh mit Kindern, Jugendlichen und auch behinderten Menschen. Nach dem Universitätsabschluss ging er in die Selbstständigkeit und kooperierte mit verschiedenen Seminaranbietern im Erwachsenenbereich. Seine Trainings sind durchwegs praxis- und teilnehmerorientiert und finden in einer ruhigen und doch fordernden sowie fördernden Atmosphäre statt. Seine Grundidee ist es, zu fördern und vorhandene Ressourcen zu aktivieren. Er führte bereits sehr erfolgreich Seminare u.a. für Carl Zeiss, Deutsche Bahn, Volkswagen, N-ERGIE, LfA Förderbank Bayern, Siemens AG sowie SAS durch.



# Work-Life-Body-Balance & ANTI-STRESS

Die Arbeit häuft sich an ... neue Verpflichtungen ... keine Spielräume mehr ... Geld- und Zeitnot ... Konflikte ... Kopfweg, Nackenschmerzen, Augenbrennen ... und müde. Stress erzeugt bei vielen eine unerträgliche Lebenssituation mit großen Gesundheitsrisiken als Folge. An den zwei Praxistagen erkennen und erlernen Sie individuelle Möglichkeiten, um in Stresssituationen die Kontrolle zu haben. Durch Input, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und auch körperorientierten Übungen bereiten Sie sich, in entspannter Atmosphäre, auf Ihre persönlichen Stressthemen vor. Verhaltensschemata werden erkannt und durchbrochen. Es zählt nur, was für den Einzelnen praktisch umsetzbar ist. Bereiche wie Persönlichkeit, Konfliktlösung, Kommunikation und körperliche Symptome werden zum Inhalt. Das Seminar wendet sich an alle, die unter professioneller Anleitung „ihre Anti-Stressformel“ finden möchten.

## INHALTE .....

- 1. TAG**
- \* Theorie und Praxis der Stresskontrolle
  - \* Persönliche Stressoren erkennen
  - \* Analyse und Umsetzungskonzepte
  - \* Persönliche Standards und Routinen aufbauen
  - \* Effektive Kommunikation als Prävention
  - \* Körperorientierte Übungen zum Stressabbau

- 2. TAG**
- \* Körperorientierter Ansatz mit Übungen
  - \* Aktive Selbsterfahrung aus verschiedenen Konzepten – Methodenmix
  - \* Entspannung durch Atem, Yoga, Meditation, Klänge
  - \* Alternative Entspannungstechniken nach Wahl

### TERMINE

08. – 09. Juli 2008  
Hotel San Gabriele, Rosenheim  
[www.hotel-sangabriele.de](http://www.hotel-sangabriele.de)

23. – 24. Oktober 2008  
Landhotel Dreiklang, bei Hamburg  
[www.landhotel-dreiklang.de](http://www.landhotel-dreiklang.de)

17. – 18. November 2008  
Sportschloss Velen,  
zwischen Düsseldorf und Essen  
[www.sportschlossvelen.de](http://www.sportschlossvelen.de)

### PREIS

€ 1.490,- pro Person zzgl. MwSt.  
inkl. Übernachtung, Getränke,  
Mittag- und Abendessen sowie  
Tagungsunterlagen

### IN-HOUSE

Ab 5 Teilnehmern veranstalten wir  
das Seminar gerne an Ihrem  
Wunschort zu Ihrem Wunschtermin

### ANMELDUNG

[www.mev-seminare.de](http://www.mev-seminare.de)





# PRÄSENTATION RHETORIK PRÄSENTORIK

Das zentrale Prinzip der Kommunikation lautet: Entscheidend ist, was ankommt. Aber wissen Sie immer, wie Sie in Vier-Augen-Gesprächen, Gesprächsrunden oder Präsentationen auf Ihr Gegenüber wirken? Was machen Ihre Hände während eines Vortrages? Wie wirkt Ihre Stimmführung und Sprechweise auf andere? In diesem Seminar werden Sie sich mit Hilfe umfangreicher, zum Teil videogestützter Rückmeldung Ihrer Wirkung auf andere bewusst. Sie beleuchten Ihre eigenen blinden Flecken und sammeln Impulse, die Sie weiterbringen. Sie kultivieren Ihre Stärken und kreieren Ihren ganz individuellen Stil als glaubwürdiger und überzeugender Präsentationsexperte - ohne das Korsett standardisierter Lehrbuchempfehlungen. Darüber hinaus erhalten Sie Rückmeldung darüber, wie interessant Ihr Einstieg, wie schlüssig Ihr Konzept und wie stark Ihr Ausstieg ist. Als Feedbackgeber für die Präsentationen der anderen Teilnehmer schärfen Sie Ihren Blick für gelungene Präsentationen.

## INHALTE

### 1. TAG: PRÄSENTATION

- \* Wirkungsvolles Darstellen – Unsicherheiten und Nervosität beherrschen
- \* Professioneller Aufbau und Ablauf
- \* Individuelle Verhaltensoptimierung mit Videofeedback
- \* Nonverbale Ebene und Psychomotorik erkennen und verbessern

### 2. TAG: RHETORIK

- \* Struktur und Phasen einer Präsentation
- \* Zielgerechte Übermittlung von Inhalten
- \* Stimme und Sprechweise optimieren
- \* Stärken und Schwächen erkennen
- \* Die perfekte Visualisierung: Einsatz von Präsentationsmitteln

## TERMINE

03. – 04. Juli 2008

Hotel San Gabriele, Rosenheim  
[www.hotel-sangabriele.de](http://www.hotel-sangabriele.de)

21. – 22. Oktober 2008

Landhotel Dreiklang, bei Hamburg  
[www.landhotel-dreiklang.de](http://www.landhotel-dreiklang.de)

11. – 12. November 2008

Sportschloss Velen,  
zwischen Düsseldorf und Essen  
[www.sportschlossvelen.de](http://www.sportschlossvelen.de)

## PREIS

€ 1.490,- pro Person zzgl. MwSt.  
inkl. Übernachtung, Getränke,  
Mittag- und Abendessen sowie  
Tagungsunterlagen

## IN-HOUSE

Ab 5 Teilnehmern veranstalten wir  
das Seminar gerne an Ihrem Wunschort  
zu Ihrem Wunschtermin

## ANMELDUNG

[www.mev-seminare.de](http://www.mev-seminare.de)





# & SELBSTORGANISATION ZEITMANAGEMENT

Unsere Zeit ist begrenzt und es gibt immer mehr Aufgaben, die bewältigt werden müssen. Im beruflichen Bereich ist der sinnvolle strukturierte Umgang mit unserer Zeit unbedingt erforderlich, damit wir unsere Ziele erreichen und die Balance zum Privaten erhalten können. An diesen Praxistagen erkennen und erlernen Sie individuelle Möglichkeiten, um in Stresssituationen Kontrolle zu behalten. Durch Input, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und auch körperorientierten Übungen bereiten Sie sich, in entspannter Atmosphäre, auf Ihre persönlichen Stressthemen vor. Verhaltenskreise, also die immer wiederkehrenden ungünstigen Reaktionen, werden erkannt und durchbrochen. Es zählt nur was für den Einzelnen praktisch umsetzbar ist. Bereiche wie Persönlichkeit, Konfliktlösung, Kommunikation und körperliche Symptome werden zum Inhalt.

## INHALTE .....

- 1. TAG**
- \* Wie kann ich meine Arbeit effizient organisieren?
  - \* Papier- und EDV-Verwaltung strukturieren und vereinfachen
  - \* Theorie und Praxis der individuellen Zeitplanung
  - \* Effektives Zeitmanagement
  - \* Prioritäten definieren und umsetzen

- 2. TAG**
- \* Entscheidungen leichter treffen
  - \* „Leben in Balance“ – Energien ausgleichen
  - \* Selbstmotivation
  - \* „Zeitdiebe“ entdecken und eliminieren

## TERMINE

10. – 11. Juli 2008  
Hotel San Gabriele, Rosenheim  
[www.hotel-sangabriele.de](http://www.hotel-sangabriele.de)

27. – 28. Oktober 2008  
Landhotel Dreiklang, bei Hamburg  
[www.landhotel-dreiklang.de](http://www.landhotel-dreiklang.de)

19. – 20. November 2008  
Sportschloss Velen,  
zwischen Düsseldorf und Essen  
[www.sportschlossvelen.de](http://www.sportschlossvelen.de)

## PREIS

€ 1.490,- pro Person zzgl. MwSt.  
inkl. Übernachtung, Getränke,  
Mittag- und Abendessen sowie  
Tagungsunterlagen

## IN-HOUSE

Ab 5 Teilnehmern veranstalten wir das Seminar gerne an Ihrem Wunschort zu Ihrem Wunschtermin

## ANMELDUNG

[www.mev-seminare.de](http://www.mev-seminare.de)





# executive **EXECUTIVE** ★★★★★

Die Executive-Seminare finden in einem unbeschreiblichen Wohlfühl-Ambiente statt und werden speziell für Geschäftsführer und Manager angeboten. Jedes Hotel punktet durch seinen individuellen Charakter und ist schon allein durch seine Lage und dem umfangreichen Wellnessangebot privilegiert. Finden Sie in besonders exklusiver und entspannter Atmosphäre die nötige innere Ruhe, um sich ganz auf Ihre Aufgaben konzentrieren und neue Gedanken zu entwickeln. Ein harmonisches Zusammenspiel von stilvoller Ausstattung und hingebungsvollem Service sorgen für nagelneue Inspirationen und innovative Geistesblitze. Unbeschwerte Tage in einem dieser Top-Hotels werden aber auch zu heißbegehrten Incentives für engagierte Mitarbeiter oder Geschäftspartner und wirken wie Balsam auf ausgepowerte Erfolgsmenschen. Plötzlich gestalten sich die Pflichten des grauen Alltags zu willkommenen Herausforderungen.

Grandhotel Schloss Bensberg



Intercontinental Resort Berchtesgaden



## PRÄSENTORIK

24. – 25. Juli 2008  
Intercontinental Resort Berchtesgaden  
[www.berchtesgaden.intercontinental.com](http://www.berchtesgaden.intercontinental.com)

## WORK-LIFE-BODY-BALANCE & ANTI-STRESS

29. – 30. Oktober 2008  
Grand Spa Resort Arosa, Travemünde  
[www.a-rosa.de](http://www.a-rosa.de)

## SELBSTORGANISATION & ZEITMANAGEMENT

13. – 14. November 2008  
Grandhotel Schloss Bensberg  
[www.schlossbensberg.com](http://www.schlossbensberg.com)

## PREIS

€ 2.750,- pro Person zzgl. MwSt.,  
inkl. Übernachtung, Mittagessen,  
5-Gänge-Menü-Abendessen, Tagungs-  
unterlagen sowie Nutzung des Spa-  
und Wellnessbereichs

Auf Wunsch kann eine Begleitperson  
zu günstigen Konditionen anreisen.

## ANMELDUNG

[www.mev-seminare.de](http://www.mev-seminare.de)



Grand Spa Resort Arosa, Travemünde

# ANMELDUNG

**FAX +49 (89) 32 29 91-19**

Bitte pro Teilnehmer eine Anmeldung ausfüllen.



Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen

Firma:

Abteilung / Position:

Vorname / Nachname:

Straße / Postfach:

PLZ / Ort / Land:

Vorwahl / Telefon / Fax:

E-Mail:

## ICH MELDE MICH FÜR FOLGENDE/S SEMINAR/E AN:

### WORK-LIFE-BODY-BALANCE & ANTI-STRESS

08. – 09. Juli 2008  
Hotel San Gabriele,  
Rosenheim
23. – 24. Oktober 2008  
Landhotel Dreiklang,  
Hamburg
17. – 18. November 2008  
Sportschloss Velen,  
Düsseldorf / Essen
- je € 1.490,- / Person zzgl. MwSt.

### ANTI-STRESS EXECUTIVE

29. – 30. Oktober 2008  
Grand Spa Resort Arosa,  
Travemünde
- € 2.750,- pro Person zzgl. MwSt.

### PRÄSENTORIK

03. – 04. Juli 2008  
Hotel San Gabriele  
Rosenheim
21. – 22. Oktober 2008  
Landhotel Dreiklang,  
Hamburg
11. – 12. November 2008  
Sportschloss Velen,  
Düsseldorf / Essen
- je € 1.490,- / Person zzgl. MwSt.

### PRÄSENTORIK EXECUTIVE

24. – 25. Juli 2008  
Intercontinental Resort,  
Berchtesgaden
- € 2.750,- pro Person zzgl. MwSt.

### SELBSTORGANISATION & ZEITMANAGEMENT

10. – 11. Juli 2008  
Hotel San Gabriele  
Rosenheim
27. – 28. Oktober 2008  
Landhotel Dreiklang,  
Hamburg
19. – 20. November 2008  
Sportschloss Velen,  
Düsseldorf / Essen
- je € 1.490,- / Person zzgl. MwSt.

### SELBSTORGANISATION & ZEITMANAGEMENT: EXECUTIVE

13. – 14. November 2008  
Grandhotel Schloss Bensberg
- € 2.750,- pro Person zzgl. MwSt.

Ort / Datum / Unterschrift / Firmenstempel

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## **Zahlungsbedingungen/Teilnehmer**

Die Teilnahmegebühr zzgl. Mehrwertsteuer ist fällig nach Erhalt der Rechnung, spätestens jedoch 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Stornierung/Umbuchung**

Eine Stornierung der Anmeldung ist innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung kostenfrei möglich. Bei Stornierung ab diesem Zeitpunkt bis 50 Tage vor Veranstaltungstermin erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Teilnahmegebühr. Bei späteren Absagen wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Die Stornoerklärung bedarf der Schriftform. Eine Umbuchung (Benennung Ersatzteilnehmer) ist zu jedem Zeitpunkt möglich. In diesem Fall wird eine Gebühr in Höhe von € 50,00 (zzgl. MwSt.) fällig. Diese Gebühren entfallen, wenn die Umbuchung aus Gründen erfolgt, die die MunichExpo Veranstaltungen GmbH zu vertreten hat.

## **Absage der Veranstaltung**

Die MunichExpo Veranstaltungen GmbH bittet um Verständnis, dass wir uns die Absage einer Veranstaltung - z.B. bei Ausfall von Referenten oder aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl - vorbehalten müssen. In jedem Fall bemühen wir uns, Sie über Absagen oder erforderliche Änderungen des Programms rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zu informieren. Im Falle der Absage einer Veranstaltung erstatten wir die bereits gezahlten Gebühren. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, es sei denn, diese beruhen auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten von Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen.

## **Haftungsbeschränkung des Veranstalters**

Die MunichExpo Veranstaltungen GmbH haftet nicht für Verluste oder Beschädigung mitgebrachter Gegenstände auf Veranstaltungen, es sei denn, der Verlust oder die Beschädigung dieser Gegenstände ist auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten von unseren Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen zurückzuführen. Wir möchten Sie daher bitten, in den Pausen keine Wertgegenstände oder wichtige Materialien im Tagungsraum zurückzulassen.

## **Änderung des Tagungsprogramms**

In Ausnahmefällen notwendig werdende Änderungen des Tagungsprogramms, des Veranstaltungstermins, der Referenten oder des Veranstaltungsortes behalten wir uns in zumutbarem Umfang vor. Diesbezügliche Rückfragen richten Sie bitte an die Konferenz /bzw. Produkt Manager der jeweiligen Veranstaltung oder an die Geschäftsleitung unseres Hauses.

## **Urheberrechte**

Die im Rahmen unserer Veranstaltungen ausgehändigten Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht - auch nicht auszugsweise - ohne Einwilligung der MunichExpo Veranstaltungen GmbH und der jeweiligen Referenten vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

## **Datenschutz**

Ihre Daten werden für die interne Weiterverarbeitung und eigene Werbezwecke von uns unter strikter Einhaltung des BDSG gespeichert. Ggfs. geben wir Adressen an Unternehmen weiter, deren Angebot für Sie hinsichtlich Inhalt, Qualität und Service interessant sein könnte. Wenn Sie die Speicherung oder Weitergabe Ihrer Daten bzw. unsere Werbung an Ihre Adresse nicht wünschen, bitte Nachricht an MunichExpo Veranstaltungen GmbH, Zamdorfer Strasse 100, 81677 München, Tel. +49 (89) 322991-0, E-Mail: christina.mariel@munichexpo.de und Ihre Daten werden gesperrt.

## **Anwendbares Recht/Gerichtsstand**

Der Vertrag unterliegt dem deutschen Recht. Für Kaufleute im Sinne des HGB gilt: Gerichtsstand für alle aus dem Vertragsverhältnis entstehenden Ansprüche und Rechtsstreitigkeiten einschließlich Wechsel- und Urkundenprozesse ist München.

## Kontakt

MunichExpo Veranstaltungen GmbH  
Zamdorfer Str. 100  
81677 München  
Deutschland

Ihr Ansprechpartner:

Christina Mariel

Tel.: +49 (89) 32 29 91-12

Fax: +49 (89) 32 29 91-19

[christina.mariel@munichexpo.de](mailto:christina.mariel@munichexpo.de)

[www.munichexpo.de](http://www.munichexpo.de)

[www.mev-seminare.de](http://www.mev-seminare.de)