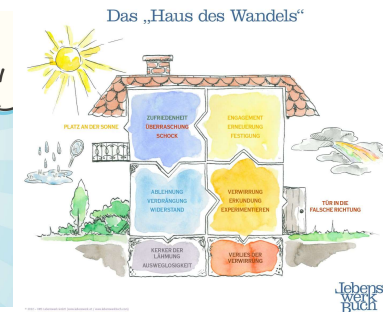
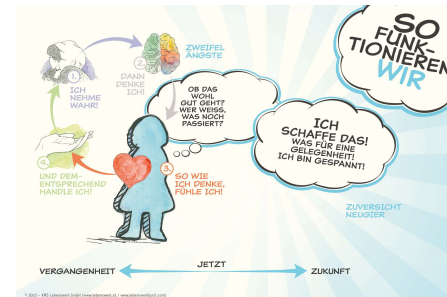
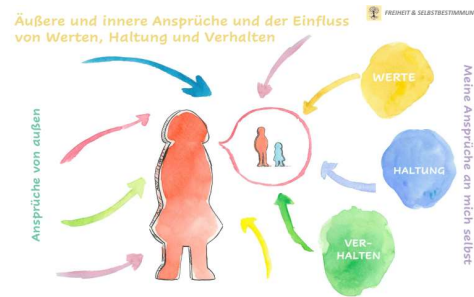


# SELBSTMANAGEMENT



**Konzept und Angebot für ein maßgeschneidertes Webinar in 6 Bausteinen**

## Inhalte

TOP	Inhalt	Seite
1	Lernziele + grundsätzliche Anmerkungen (Empfehlungen) + Erfolgsfaktoren	3-5
2	Aufbau und Inhalte	6-8
3	Wert unserer Leistungen > Angebot (beliebig abrufbar)	9
4	Einzigartigkeit, Kernleistungen und Usancen	10-11

## Lernziele (für das Webinar und die Umsetzung danach)

Die TN kennen und üben Tools, um die Komplexität und das hohe Arbeitsaufkommen im Filialalltag zu bewältigen. Die TN kennen und üben den Einsatz von Methoden, um langfristig negativen Auswirkungen von Stress vorzubeugen und zu lernen, wie sie auf sich selbst in stressigen und überfordernden Situationen achten können. Die TN lernen die Anwendung von Methoden, um lösungsorientiertes Denken bei sich und anderen zu fördern & positiv auf Veränderungen zu reagieren. Die TN können proaktiv Feedback zum Thema Selbstmanagement einholen und annehmen und für sich selbstständig Entwicklungsfelder ableiten. Die TN kennen Methoden zum Zeit- und Selbstmanagement (in Zusammenspiel mit Delegation) erarbeiten im Seminar eigene Ansätze, um den vielfältigen Aufgaben und Informationen im Filialalltag nachzukommen. Die TN kennen Methoden und Tools für die effiziente Bearbeitung von Prozessen und reflektieren für ihre individuelle Situation ihre Stärken, Ziele und Entwicklungsfelder im Bereich Selbstmanagement.

## Grundsätzliche Anmerkungen und Empfehlungen zum Webinar

Auf Grund der vielfältigen und umfassenden Lernziele empfehlen wir **digitale Lerneinheiten von bis zu max. 3 Stunden netto** > unsere bisherigen Erfahrungen im digitalen Training und Coaching haben gezeigt, dass sowohl Effektivität als auch Effizienz im Transfer wesentlich steigen, wenn die Einheiten „überschaubar und kleinteilig“ sind und nach jeder Einheit ausreichend Zeit zum unmittelbaren Transfer in die tägliche Führungspraxis gegeben wird.

Um allen Lernzielen entsprechend gerecht zu werden, haben wir das **Webinar in 6 Bausteine** gegliedert - der Abruf der Bausteine kann beliebig erfolgen > die dargestellte Abfolge ist jedoch empfehlenswert. Um eine Mindestinteraktion in der digitalen Präsenz zu ermöglichen, empfehlen wir eine maximale Teilnehmer\*innen Anzahl von 15 Personen.

Wie in jedem Seminar (Training, Coaching) ist der unmittelbare **Transfer in Führungspraxis entscheidend**. Die Aufgaben (Anleitungen) für diesen Transfer werden nach jedem Baustein den Teilnehmer\*innen in digitaler Form mitgegeben – Anwendung und Umsetzung finden eigenverantwortlich statt. **Optional bieten wir eine digitale Begleitung** im Transfer (zB strukturierte digitale Kurztreffen, Unterstützung und Impulse per EMAIL oder auch am Telefon ... ) an.

Sämtliche **Impulse, Methoden und Werkzeuge** werden den Teilnehmer\*innen **in digitaler Form** zur Verfügung gestellt und sind im Gesamtwert (Preis) enthalten. Alle Unterlagen sind einfach, illustrativ und sehr pragmatisch gestaltet > einen Eindruck gewinnen Sie auf [www.lebenswerkbuch.com](http://www.lebenswerkbuch.com)

Die technische Grundlage für unsere Webinare ist **vorzugsweise MS-Teams** von Microsoft – aber auch Zoom und andere gängige digitale Systeme sind möglich.

**Erfolgsfaktoren** (für die Erreichung der Lernziele)

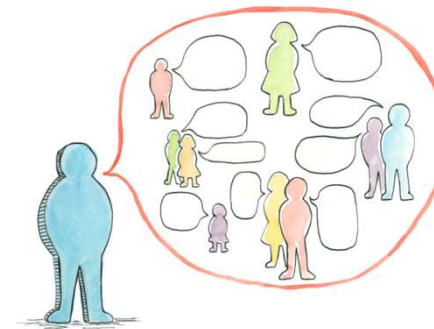
**(1) Bewusstsein und Bereitschaft zur „kritischen“ Selbstreflexion**



**(2) Wille und Schwung zur Arbeit an sich selbst**



**(3) Bereitschaft und Fähigkeit zur Veränderung**  
(innere Haltung, Routinen und Rituale)



**(4) Anerkennung, Disziplin und Ausdauer**  
beim Dranbleiben



## Aufbau und Inhalte des Webinars (1)

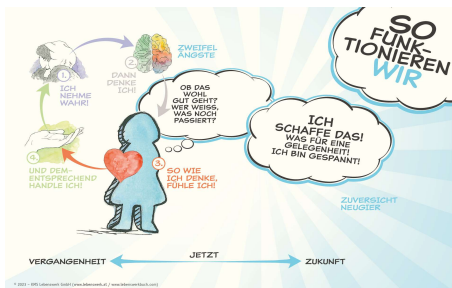
### Baustein 1 → Selbstmanagement: So funktionieren wir!

**Dauer:** 3 Stunden

#### Inhalte:

- > wesentliche Zusammenhänge aus der Gehirnforschung und Psychologie
- > unsere Einzigartigkeit > Persönlichkeitsmerkmale + besondere Stärken + einzigartige Handlungsmuster
- > Stress-Resilienz
- > Selbstanalyse zu: Einzigartigkeit als Grundlage meiner Selbststeuerung + + mein Kommunikationsverhalten + meine Stress-Resilienz

**Transferaufgaben:** Selbstanalyse durchführen



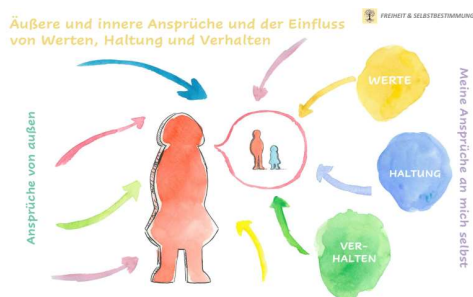
### Baustein 2 → Selbstachtsamkeit + Stressprävention

**Dauer:** 3 Stunden

#### Inhalte:

- > Kurze Reflexion zur Transfer nach Baustein 1
- > Bewusstsein für Selbst-Achtsamkeit + Möglichkeiten
- > Voraussetzungen: Werkzeug WERT + HALTUNG + VERHALTEN > in der praktischen Anwendung
- > Impulse zum Stress + Methoden + Werkzeuge zur Prävention

**Transferaufgaben:** Selbstachtsamkeit + Stressprävention im eigenen Arbeitsumfeld



## Aufbau und Inhalte des Webinars (2)



### Baustein 3 → Lösungsorientiertes Denken + Handeln (einschl. Umgang mit Vielfalt)

**Dauer:** 3 Stunden

**Inhalte:**

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 2
- > Brücke zu Baustein 1: So funktionieren wir – Auffrischung und Vertiefung
- > Werkzeug „Lösungsmatrix“ in der Anwendung
- > klare Prioritäten – klare Ansagen (Entscheidungen treffen + Kommunikation)

**Transferaufgaben:** persönliches Lösungspaket entwickeln

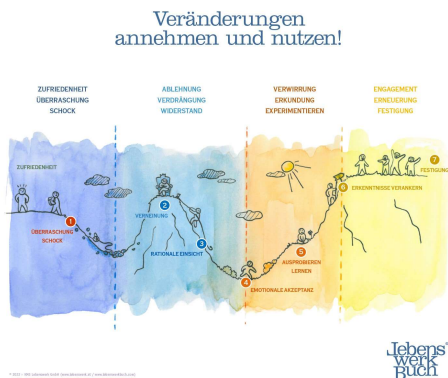
### Baustein 4 → Veränderungen annehmen und nutzen

**Dauer:** 3 Stunden

**Inhalte:**

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 3
- > Erklärungsmodelle: Kurve der Veränderungen + Haus des Wandels
- > Kommunikation in und von Veränderungen + proaktives Feedback
- > Werkzeugbox im Haus des Wandels kennenlernen und selektiv anwenden

**Transferaufgaben:** persönliche Anliegen (Situationen) von Veränderungen lösen und dazu passende Werkzeuge anwenden





## Aufbau und Inhalte des Webinars (3)



### Baustein 5 → Zeitmanagement + Delegation im Selbstmanagement

**Dauer:** 3 Stunden

**Inhalte:**

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 4
- > Zeitbewusstsein und Umgang mit Zeit
- > Delegation im Selbstmanagement: Nutzen und Voraussetzungen
- > praktische Methoden und Werkzeuge kennenlernen und anwenden

**Transferaufgaben:** Delegation leben + Methoden/Werkzeuge ausprobieren

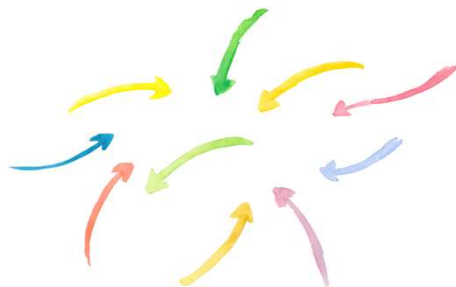
### Baustein 6 → Effektives + effizientes Prozessbewusstsein

**Dauer:** 3 Stunden

**Inhalte:**

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 5
- > Prozessbewusstsein schaffen
- > Gestaltungsmöglichkeiten erkennen (einschl. Werkzeuge)
- > Veränderungsbereitschaft wach halten

**Transferaufgaben:** Lösung einer Herausforderung (Beispiel, Situation) im eigenen Führungsumfeld





## Wert der externen Leistungen > Angebot pro Webinar (Preise exklusive 20 % MwSt.)

Externe Leistungen	Anzahl - Wert / Preis	Termine
<p><b>(1) Begleitung Webinar (Training, Coaching)</b></p> <p><b>Stundensatz EUR 250</b> &gt; 6 Bausteine à 3 Stunden = 18 Stunden</p> <p>Die 6 Bausteine können beliebig abgerufen werden – wir empfehlen die vorgeschlagene Abfolge. Die Transferzeit zur Umsetzung und Anwendung sollte etwa 1 Monat betragen.</p>	<p><b>EUR 4.500 pro Webinar</b></p> <p>(wir empfehlen eine maximale TN-Anzahl von 15 Personen)</p>	<p>nach Vereinbarung</p>
<p><b>(2) Betreuung in Transferphasen &gt; OPTIONAL</b></p> <p>Die Umsetzung der Transferaufgaben erfolgt grundsätzlich in Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen.</p> <p><b>Folgende digitale Unterstützung bieten wir optional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Begleitung von digitalen „Kurztreffs“ (30M) in TN-Gruppen (selbstorganisiert)</li> <li>&gt; Impulse, Unterstützung, ... per EMAIL</li> <li>&gt; Impulse, Unterstützung, per Telefon</li> </ul> <p>Verrechnung nach Zeitaufschreibung zu einem speziellen Stundensatz* von EUR 120</p>	<p><b>EUR 120* pro Stunde (60M)</b></p> <p>(Verrechnung nach Zeitaufschreibung)</p>	<p>nach Vereinbarung</p>

## Was ist so einzigartig an der LEBENSWERK-Philosophie und Methode®?

Bei den **LEBENSWERK-Spiralbüchern®** ist es die illustrative und werkzeughafte Gestaltung. Scheinbar komplexe Zusammenhänge sind überschaubar und anregend dargestellt – die Sprache ist einfach und gut verständlich, die Illustrationen regen zum Hinschauen und Verweilen an. Damit berühren wir nicht nur kognitiv, sondern vor allem emotional. Unser Anspruch: nach Klärung der Anliegen rasch und „schwungvoll“ ins Tun kommen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich!

Das **LEBENSWERK-Spiel®** schafft den Rahmen für alle Bücher, berührt gleichfalls durch die illustrative Gestaltung und schafft durch den spielerischen Zugang sofort eine stimmige, launige Atmosphäre in jeder Gruppe (zB im Rahmen von Gruppencoachings und in Workshops mit 5-15 Personen). Hinter den 12 Inspirationsinseln auf der großflächigen Spielfläche (160x140cm) stecken die insgesamt 24 Inspirationen aus allen LEBENSWERK-Spiralbüchern. Ergänzt wird dies durch spezielle Anleitungen für Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeiten auf jeder Inspirationsinsel.



**Das macht LEBENSWERK einzigartig!**









**Lebenswerk Buch**  
Inspirationen für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben

**Kostenlose Schnupper-Workshops**  
Anfrage / Anmeldung:  
office@lebenswerk.at  
www.lebenswerkbuch.com  
0664-4020953

**Lebenswerk Spiel**  
Spielerisch Kompetenz entwickeln und Erstaunliches bewirken

Wir verbinden in allen unseren Leistungen praxiserprobte und tradierte Modelle, Methoden und Werkzeuge mit zeitgemäßen digitalen Möglichkeiten – dies vermitteln wir mit unserer 40jährigen Kompetenz und Erfahrung in der Unternehmensentwicklung, im Verkaufstraining und in der psychosozialen Beratung.

## Wert unserer Kernleistungen nach Segmenten (Einzelsätze – exklusive MwSt.)

<p><b>Change Beratung</b></p>  <p>EUR 1.250 pTag EUR 155 p60M</p>	<p><b>Change Begleitung</b></p>  <p>EUR 1.800 pTag EUR 225 p60M</p>	<p><b>Change Coaching</b></p>  <p>EC EUR 150 p60M GC EUR 375 p60M</p>
<p><b>Change Online</b></p>  <p>EC EUR 115 p45M GC EUR 325 p45M DWS EUR 700 p180M</p>	<p><b>Change Plattform</b></p>    <p>Lizenz gemäß individuellem Bedarf</p>	<p><b>Change Navigator</b></p>  <p>Lizenz gemäß individuellem Bedarf</p>

## Usancen und Hinweis auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Alle angebotenen Leistungen werden vom Auftraggeber optional und nach Bedarf (schrittweise) beauftragt. Darin enthalten sind alle Unterlagen, Werkzeuge und Auswertungen, die im jeweiligen Format zur Anwendung kommen – sofern diese nicht gesondert ausgewiesen, angeboten und verrechnet werden.

Die Verrechnung erfolgt unmittelbar nach Erbringung der jeweiligen Leistung. Für Termine innerhalb von Linz werden keine Fahrtkosten verrechnet, für Termine außerhalb von Linz wird ein Kilometergeld in Höhe von EUR 0,42 pro km in Rechnung gestellt. Etwaige Übernachtungen bei mehrtägigen Veranstaltungen werden vom Auftraggeber bezahlt (einschl. Anreise am Vortag zur Vorbereitung).

Für weitere Details verweisen wir auf unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen unter AGB - UP-Change - Menschen bewegen und Wirkung erzeugen (up-change.at) die für diesen Auftrag zur Anwendung gelangen.