

# Raus aus der Defensive

## Office-Herausforderungen mit Kompetenz und Persönlichkeit meistern

4. – 5. Juli 2011, Falkensteiner Hotel & Spa Bad Waltersdorf

### Davon werden Sie und Ihr Chef profitieren:

- **Selbstbewusst** und **wortgewandt** – **Business Englisch @ work**
- So **organisieren** Sie perfekte **Veranstaltungen** – Die **richtige Location** für jeden **Anlass** und jede **Geldbörse**
- Von der **Persönlichkeitsentwicklung** bis zur **erfolgreichen Rhetorik** – Auf den **souveränen Auftritt** kommt es an
- **Ihren Chef den Rücken freihalten** – So sagen Sie Termine und Einladungen ab, wenn Ihr Chef keine Zeit hat
- Balance im Büroalltag – Wie Sie **Arbeitsstress vermeiden** und Ihre **Aufgaben mit positiver Einstellung** bewältigen

### Ihr PLUS:

inkl. 2 WOMAN  
Schecks und ein  
Gewinnspiel für  
ein **woman**  
Jahresabo

### Ihre Trainerinnen – die Besten bei IIR:

**Edith Bayer**, burn on Coaching - Seminare - Unternehmensberatung

**Ing. Andrea Mayer**, Andrea Mayer Training GmbH

**Dr. Claudia Nichterl**, essen:z ernährung + beratung

**Gabriele Riedl**, trilog G. Riedl KG

**Mag. Katarina Rohringer-Vesovic**, Sprachtrainerin

**Margit Szeliga-Schrall**, Agentur Happy & Ness GmbH

**Dr. Claudia Schiffner**, Schiffner & Partner KG, Training/Coaching/Organisationsentwicklung

### Inklusive Verwöhn-Rahmenprogramm



1. Tag: Montag, 4. Juli 2011

09.25 Herzlich Willkommen! Eröffnung durch IIR

09.30 Speed-Networking mit den Kolleginnen

Die vielgelobte und erfolgreiche Veranstaltung – So geht's

09.45 Eventmanagement – Von der Tagung bis zu Weihnachtsfeier

- Mit kleinem Budget zum großen Erfolg
  - Wie Sie das souverän in die Tat umsetzen
  - Die typischen Kostenfallen – Aufdecken und Gegenwirken
- So briefen die Profis – Das A & O für eine gelungene Veranstaltung
- Für jeden Anlass die richtige Location finden
  - Worauf Sie Wert legen sollten
  - Was unbedingt vorhanden sein muss
- Erstellen Sie gemeinsam eine ausführliche Checkliste
  - Das gilt es bei der Organisation zu beachten
  - Wer, was, wann und wo?



Margit Szeliga-Schroll, Agentur Happy & Ness GmbH

11.00 Vitalpause

Kommunikation leicht gemacht

11.20 So professionalisieren Sie Ihr Business English – Lösen Sie den Fremdsprachenknoten in Ihrer Zunge

- Werden Sie Ihr eigener Coach – Wie Sie Ihr Englisch laufend auf Trab halten können
- Erweitern Sie Ihren Business English Wortschatz
  - Wie Sie das schaffen
  - Nützliches Vokabular für wesentliche Situationen

- Small Talk – Wie Sie „False Friends“ umgehen
  - U.a.: Typisch „deutsche“ Fehler vermeiden
  - Unterscheiden Sie zwischen formeller und informeller Sprache
- Diese Idioms helfen Ihnen bei der Firmenvorstellung über Telefonate bis zur Betreuung von internationalen Gästen
  - Lernen Sie internationale Fachbegriffe kennen, verstehen und richtig anwenden
- Internationale Do's und Don'ts – Worauf Sie genau achten sollten



Mag. Katarina Rohringer-Vesovic, Sprachtrainerin

12.45 Lunchtime und Preisverlosung des **woman** Jahresabo's

Rund um Gsund' im Büro

14.00 So bewältigen Sie den Büroalltag gesund und effizient

- Schlüsselfaktoren: Bewegung, Ernährung und Motivation
  - Gesundheitliche Prävention am Arbeitsplatz
  - Fit im Büro – Wie Sie immer Haltung bewahren
- Wie Sie Rückenschmerzen, Verspannungen und Co vorbeugen bzw. dagegen angehen können
  - Bewegung erfolgreich in den Alltag integrieren
  - Die Expertin zeigt Ihnen die effektivsten Übungen
  - Gesunder Rücken – Das geht!



Dr. Claudia Schiftner, Schiftner & Partner KG Training/Coaching/Organisationsentwicklung

14.45 Vitalpause

15.00 Wählen Sie aus zwei parallelen Workshops:

Workshop 1

Erfolgreiche Vermittlung in schwierigen Situationen

Mediatives Know-how – Professionelle Konfliktlösung als Grundlage guter Zusammenarbeit

- Wie Sie Konflikte rechtzeitig erkennen und konstruktiv lösen
- Entwickeln Sie eine gepflegte Streitkultur
- So werden Sie gehört
  - Gutes Zuhören und klare Argumente
- Kreieren Sie neue Sichtweisen und Lösungsansätze
  - Positiv mit Kritik umgehen
- Auf das richtige Wording kommt es an – Welche Wortwahl Konfliktsituationen entschärfen kann



Gabriele Riedl, Geschäftsführerin, trilog G. Riedl KG

Workshop 2

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

So laden Sie Ihre Energiequellen wieder auf

- Auf die Haltung kommt es an
  - Wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal einrichten
  - Entspannungstraining und Stressmanagement
- So beugen Sie dem Burnout erfolgreich vor
  - Wie Burnout zustande kommt und was Sie aktiv dagegen tun können
  - Aktive Stressbewältigung – So schaffen Sie Ruhepausen für sich
  - Entschleunigung und Downshifting
- Tipps und Tricks für den Büroalltag
  - Gemeinsame Übungen – So bleiben Sie fit, mental und körperlich



Dr. Claudia Schiftner, Schiftner & Partner KG Training/Coaching/Organisationsentwicklung

ca. 16.30 Ende des Konferenzprogramms – Zeit zum Wellnesen

07.30 Fit in den Tag starten – Freiwilliges morgentliches Workout

**Die hohe Kunst der AssistentInnen-Sprache – Geschäftsbeziehungen aufrecht erhalten, dem Chef den Rücken freihalten und loyal zu ihm sein**

- 09.15 Charmant „lügen“ – So sagen Sie Termine und Einladungen elegant ab, wenn Ihr Chef keine Zeit hat**
- Warum Sie manchmal „lügen“ müssen
  - Die Kunst der „Alltags-Diplomatie“ – Was Sie nicht schreiben oder sagen sollten
  - Warum ist es wichtig die Einladungen mit dem Chef persönlich zu besprechen
  - Die Botschaft ist klar, aber der Ton macht oft die Musik



**Edith Bayer**, *Selbständige Trainerin/Unternehmensberaterin, burn on Coaching - Seminare – Unternehmensberatung*

**10.30 Vitalpause**

**Rundum wohlfühlen mit Metabolic Balance®**

- 11.00 Was das für Ihren Körper bedeuten kann**
- Wie Ihre persönliche „Körperchemie“ mit der „Nahrungsmittelchemie“ in Einklang gebracht wird
  - Die Philosophie hinter Metabolic Balance®
  - Weg vom Gedanken des Hungerns – Hin zum individuellen Ernährungsprofil
  - Bringen Sie Ihren Körper in Balance
  - Die acht Regeln der Nahrungszubereitung und -aufnahme
  - So integrieren Sie Metabolic Balance® erfolgreich in den Alltag
    - Ausgewogene Ernährung auch im Büro



**Dr. Claudia Nichterl**, *essen:z ernährung + beratung*

**12.30 Lunchtime und Verlosung des Gutscheins für Metabolic Balance®**

**13.30 Wählen Sie aus zwei parallelen Workshops:**

**Workshop 3**

**Erfolgreich mit dem richtigen Auftritt**

**Rhetorik – Was Ihre Stimme, Sprache und Körperhaltung über Sie verraten**

- Seien Sie glaubwürdig durch Ihren verbalen und nonverbalen Ausdruck
- So können Sie Ihre Körpersprache optimieren
  - Bringen Sie sich mit Ihrer Körpersprache zum Erfolg
- Mimik und Gestik richtig deuten und darauf reagieren
- So formulieren Sie klar, verständlich und prägnant
- Wie Sie richtig argumentieren – Selbstsicher und überzeugend
  - Wie Sie am besten strukturiert und geplant vorgehen
  - Was Sie beim Reden überzeugend macht
- Finden Sie Ihren persönlichen Stil
  - Klar und deutlich Wünsche und Ziele formulieren
- Praktische Umsetzung in Kleingruppen



**Ing. Andrea Mayer**,  
Andrea Mayer Training GmbH

**16.00 Stimmungsvoller Ausklang der Assistance up2date**

**ca. 16.20 Ende der Assistance up2date**

**Möglichkeit zum privaten Besuch des Wellness-Bereichs (nicht in der Anmeldegebühr inkludiert)**

**Workshop 4**

**So stärken Sie Ihre Persönlichkeit**


**Persönlichkeitsentwicklung – Wie Sie Ihre Kompetenz professionalisieren**


- Was Sie über sich und Andere lernen sollten – Wie Sie mit diesem Wissen umgehen
  - In der Kommunikation
  - Bei Konflikten – Wie Sie sich gegen Angriffe im Büro professionell zur Wehr setzen
- So bauen Sie Ihre persönlichen, organisatorischen und sozialen Kompetenzen aus
- Lernen Sie konsequent „Nein“ zu sagen und zu delegieren
  - Führen von (auf)klärenden Gesprächen – Raus mit der Sprache
  - Optimale Vorbereitung auf unangenehme Gespräche
- Wie Sie Selbstsicherheit gewinnen und ausstrahlen
- Steigern Sie Ihre Selbst-Performance
  - Optimale Positionierung im Unternehmen
- So wirken Sie auf Andere – Das Selbst- und das Fremdbild
  - Praktisch umgesetzt in Gruppenübungen
- Erarbeiten Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie
  - Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem





**Edith Bayer**,  
Selbständige Trainerin/Unternehmensberaterin,  
burn on Coaching - Seminare – Unternehmensberatung

Homepage   
www.iir.at

E-Mail   
anmeldung@iir.at

Adresse IIR   
Linke Wienzeile 234, 1150 Wien

Hotline   
+43 (0)1 891 59 - 222

Fax   
+43 (0)1 891 59 - 200

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

K3530  
REF -10%

Stimmen Ihre Ansprechpartner und Adresse? Wenn nicht, rufen Sie bitte Tel.: +43 (0)1 891 59 - 555 oder mailen Sie an: datenbank@iir.at!

- JA**, ich nehme am Forum „Assistance up2date“ vom 4. - 5. Juli 2011 im Falkensteiner Hotel & Spa Bad Waltersdorf teil.
- Bitte wählen Sie aus:** **4. Juli vormittags:**  Workshop 1  Workshop 2  
**5. Juli nachmittags:**  Workshop 3  Workshop 4

Bitte zur schnelleren Bearbeitung vollständig ausfüllen.

<b>1. TeilnehmerIn:</b>	<b>2. TeilnehmerIn:</b>
Nachname _____	Nachname _____
Vorname _____	Vorname _____
Position/Abt. _____	Position/Abt. _____
E-Mail _____	E-Mail _____
Tel.* _____	Tel.* _____
Fax* _____	Fax* _____
<b>3. TeilnehmerIn:</b>	
Nachname _____	E-Mail _____
Vorname _____	Tel.* _____
Position/Abt. _____	Fax* _____

- Ich kann nicht teilnehmen, bestelle aber die Dokumentation nach der Veranstaltung zum Preis von € 245,- (+ 20% MwSt.)


## Teilnahmegebühr (exkl. 20% MwSt.)

einschließlich Dokumentation, Mittagessen und Getränken sowie einer Übernachtung im Thermenhotel und Thermeneintritt pro Person:

**ASSISTANCE 2011  
up2date**

Bei Anmeldungen bis **10. Juni 2011:** € 1.595,-  
Bei Anmeldungen bis **4. Juli 2011:** € 1.695,-

### Nutzen Sie unser attraktives Rabattsystem:

 bei 2 Anmeldungen erhält ein Teilnehmer **10 %** Rabatt  
bzw. bei 3 Anmeldungen erhält ein Teilnehmer **20 %** Rabatt  
bzw. bei 4 Anmeldungen erhält ein Teilnehmer **30 %** Rabatt

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung Ihre Anmeldebestätigung und Ihre Buchhaltungsabteilung erhält die Rechnung. Bitte begleichen Sie den Rechnungsbetrag vor dem Veranstaltungstermin. Einlass kann nur gewährt werden, wenn die Zahlung bei IIR eingegangen ist oder am Veranstaltungstag erfolgt. Etwaige Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.

**QUALITÄTSGARANTIE:** Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig: Stellen Sie am ersten Konferenztag bis 12.00 Uhr vormittags fest, dass die gebuchte Veranstaltung nicht das Richtige für Sie ist, so können Sie den Besuch abbrechen und bekommen Ihr Geld zurück, oder Sie besuchen statt dessen eine andere gleichwertige Veranstaltung.

**RÜCKTRITT:** Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen bei einem Rücktritt von Ihrer Anmeldung innerhalb von 2 Wochen vor der Veranstaltung die volle Tagungsgebühr verrechnen müssen. Eine Umbuchung auf eine andere Veranstaltung oder die Entsendung eines Vertreters zur ursprünglich gebuchten Veranstaltung ist jedoch möglich. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung: IIR behält sich bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn die Absage vor.

### 20% Bildungsfreibetrag

Seit 1. Jänner 2002 besteht die Möglichkeit eines 20%igen Bildungsfreibetrages. Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung bei Ihrem Steuerberater.

## Servicehotline

Anmeldung und Kundenservice:

Tel.: +43 (0)1 891 59 - 222

anmeldung@iir.at  
www.iir.at/anmeldung.html

- Ja, ich möchte Informationen aus dem Themenbereich „Assistenz/Sekretariat“ per E-Mail erhalten  TeilnehmerIn 1  TeilnehmerIn 2  TeilnehmerIn 3

Firma \_\_\_\_\_  
Straße / Postfach \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

### Ansprechperson bei Rückfragen zu Ihrer Anmeldung:

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_  
Position \_\_\_\_\_ Abteilung \_\_\_\_\_  
Tel.\* \_\_\_\_\_ Fax\* \_\_\_\_\_

### Wer ist in Ihrem Unternehmen für die Genehmigung Ihrer Teilnahme zuständig?

Nachname \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_ Tel.\* \_\_\_\_\_  
Position/Abt. \_\_\_\_\_ Fax\* \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

\* Bitte geben Sie Tel./Fax nur bekannt, wenn Sie an weiteren Informationen über unsere Produkte interessiert sind.

## Ort

Falkensteiner Hotel & Spa Bad Waltersdorf  
Bad Waltersdorf 351, 8271 Bad Waltersdorf, Tel.: 03333 31 065