

Unsere (Online-) Vortragsthemen im Überblick:

Andrea Baumgartl-Krabec

- 1 Psychische Belastungen: Stress und Burnout – was ist was?
- 2 Auftanken statt Ausbrennen: Prävention für feurige MitarbeiterInnen
- 3 Besser in Balance bleiben: Belastungsmanagement
- 4 Warum Stress Sinn macht: Symptome sinnig deuten
- 5 Cheffing: Entwickeln Sie Ihre Führungskraft!
- 6 Bad Vibrations? So halten Sie sich bei Laune!
- 7 Streiten ist menschlich: Konfliktmanagement
- 8 Diplomatisch, praktisch, gut: Kommunikation für Könner
- 9 InTEAMitäten: Gemeinsam stark, statt zusammen einsam
- 10 Die Hölle, das sind immer die anderen – Beziehungsmanagement
- 11 Gesund Führen – Führen mit Wertschätzung
- 12 Besondere Mitarbeitende führen – Umgang mit „schwierigen“ Menschen
- 12 Je oller, desto toller: Magie und Mythos alter Hasen
- 13 Digital Detox: Sei smarter als dein Phone & Co.
- 14 Den inneren Schweinehund überlisten: Wie Sie lästige Gewohnheiten ändern
- 15 Who is Who? Intensivieren Sie Ihre Menschenkenntnis!

Julia Ludwig

- 16 Entspannt bleiben trotz Stress
- 17 Stress neu bewerten: Aktuelle Erkenntnisse aus der Stressforschung
- 18 Nie wieder Schafe zählen: Wissen gegen Schlafstörungen
- 19 Resilienz: So stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem
- 20 Kopf oder Bauch? Intuition optimal nutzen!
- 21 Keine Angst vor der Angst: Umgang mit Prüfungssituationen, Lampenfieber & Co.
- 22 Positive Psychologie: So trainieren Sie Ihr Wohlbefinden
- 23 Frauen im Spagat zwischen Job und Familie – so haben Sie den Dreh raus!
- 24 Im Fokus: Ihre Stärken und Ressourcen
- 25 Generationen bei der Arbeit - das sollten Sie wissen
- 28 Frauenpower – mit Herz und Hirn das Berufsleben gestalten

> Honorare s. Folgeseiten!

Allgemeine Hinweise:

Unsere Vorträge werten Ihre Mitarbeiterversammlungen und Klausurtagung sinnvoll auf, denn wir praktizieren **unterhaltsame Wissensvermittlung**.

Wenn Sie ein Thema wünschen, das sich **nicht** in unserem Angebot befindet, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung. Womöglich gelingt es uns auf die Schnelle, einen bedarfsgerechten Vortrag für Sie in Szene zu setzen.

Wir sind selbstständige Unternehmerinnen. Deshalb ist es uns **leider nicht möglich, auf unsere marktgerechte Honorierung zu verzichten**. Dafür erhalten Sie eine professionelle und von Herzen kommende Leistung.

Präsenz: Unser **Honorar** für Präsenz-Vorträge gestaltet sich in etwa wie folgt (als Beispiel: für einen 90-minütigen Vortrag):

Für Entfernungen unter 30 km

540,00 € zzgl. MwSt.

Für Entfernungen von 30 km bis 100 km

640,00 € zzgl. MwSt. und Anfahrt (0,3 €/km)

Für Entfernungen ab 100 km und bis 200 km

740,00 € zzgl. MwSt. und Anfahrt (0,3 €/km)

Für Entfernungen ab 200 km

Mind. 900,00 € zzgl. MwSt. und Anfahrt (0,3 €/km) und Hotel.

Online: Digitale **Vorträge** sind in der Regel 60 Minuten lang. Das **Honorar** beträgt üblicherweise 450,00 € zzgl. MwSt. Für **Workshops** dieser Themen erhalten Sie individuelle Angebote.

Wenn Sie sich für ein Vortragsthema interessieren, erhalten Sie von uns eine **konzeptionelle Skizze**, die Ihnen das etwaige inhaltliche Vorgehen erschließt.

Sollten Sie spezifische, an Ihren Bedarf angepasste **Änderungen** wünschen, sprechen Sie bitte mit uns. Wir richten uns sehr gerne nach Ihren Wünschen.

Wenn Sie uns ein Angebot und die darin enthaltene Terminierung per E-Mail an info@meinzeitraum.de bestätigen, gilt der Vortrag als **verbindlich** von Ihnen gebucht.

zeit|raum-Trainerinnen:



Julia Ludwig (Jahrgang 1979)

M.A. Soziologie, Pädagogik, Psychologie, Coach (ECA),
Psychotherapeutische Heilpraktikerin HPG, Entspannungstrainerin



Andrea Baumgartl-Krabec (Jahrgang 1968)

Dipl.-Kffr. Wirtschaftspsychologie, Marketing und Kommunikation,
Psychologische Managementtrainerin, ECA-Coach, Psychotherapeutische
Heilpraktikerin HPG

Erfahren Sie mehr über unsere Leistungen und Kompetenz im Bereich (Team-) Coaching und Seminare unter www.mein-zeitraum.de oder fordern Sie unsere aktuelle Imagebroschüre an unter info@mein-zeitraum.de.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse, wir werden Sie sehr gerne begleiten!

Kontakt: zeit|raum . Telefon (09131) 93 35 20-0 . info@mein-zeitraum.de