

## 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 Warum Stress Sinn macht: Symptome sinnig deuten
- 4 Cheffing: Entwickeln Sie Ihre Führungskraft!
- 5 Bad Vibrations? So halten Sie sich bei Laune!
- 6 Streiten ist menschlich: Konfliktmanagement
- 7 Diplomatisch, praktisch, gut: Kommunikation für Könner
- 8 InTEAMitäten: Gemeinsam stark, statt zusammen einsam
- 9 Die Hölle, das sind immer die anderen – was schwierige Menschen schwierig macht
- 10 Gesund Führen – Führen mit Wertschätzung
- 11 Je oller, desto toller: Magie und Mythos alter Hasen
- 12 Digital Detox: Sei smarter als dein Phone & Co.
- 13 Volle Breitseite: So finden Sie Halt im Leben!
- 14 Den inneren Schweinehund überlisten: Wie Sie lästige Gewohnheiten ändern
- 15 Allein daheim: So gelingt Life-Balance im Home-Office
- 16 **Neu:** 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
  - 26 Frauenpower – mit Herz und Hirn das Berufsleben gestalten
  - 27 Gegen den Corona-Blues: Krisenfest durch besondere Zeiten
- > 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 € zzgl. MwSt. und Anfahrt (0,3 €/km)

### **Für Entfernungen ab 100 km und bis 200 km**

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

### **Für Entfernungen ab 200 km**

Mind. 900,00 € zzgl. 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](mailto: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](http://www.mein-zeitraum.de) oder fordern Sie unsere aktuelle Imagebroschüre an unter [info@mein-zeitraum.de](mailto: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](mailto:info@mein-zeitraum.de)**