

# Zwischen Muss und Muße

Von der Kunst, faul zu sein



**Die Ferienseminare mit dem  
Trainer des Jahres 2006**

## Peter Gall

Die Nummer 1 für Zeitmanagement und  
Life Leadership® in Österreich!



## PETER GALL, MDO

Peter Gall, Erfolgstrainer, Vortragender und Buchautor, gilt in Österreich als der führende Experte für Zeitmanagement, Life Leadership® und Work-Life-Balance.

Vorträge und Seminare mit Peter Gall richten sich nach den Prinzipien des Lean-Learnings. Das heißt, sie bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitern den größtmöglichen Nutzen in der zur Verfügung stehenden Zeit. Peter Galls Veranstaltungen zeichnen sich durch eine lebendige, anschauliche Sprache aus. Nicht umsonst erzielt er bei seinen Vorträgen und Seminaren immer Spitzenwerte.

Er präsentiert mit Humor und Witz. Er arbeitet mit bildhafter Sprache und liefert zahlreiche Beispiele aus der Praxis. Selbst Kurzvorträge werden interaktiv aufgebaut – jeder Teilnehmer denkt mit und erarbeitet anhand von Checklisten und Maßnahmeplänen Lösungen für sich selbst und sein Unternehmen. So bleibt Gelerntes besser im Gedächtnis und kann sofort aktiv in die Praxis umgesetzt werden

**Peter Gall wurde 2006 vom renommierten „Magazin Training“ zum Trainer des Jahres gewählt.**

### Herkunftsberuf

- Organisator und Projektleiter

### Ausbildung

- Zeitmanagement und Life Leadership® bei Prof. Dr. Lothar J. Seiwert
- Work-Life-Balance bei Prof. Dr. Lothar J. Seiwert
- Organisatoren-Ausbildung der ÖVO (*Österreichische Vereinigung der Organisatoren in Zusammenarbeit mit dem Institut für Organisation und Materialwirtschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien*) und AKADEMIE FÜHRUNG+ORGANISATION, Bonn
- EKS®-STRATEGIE-FORUM beim EKS-Preisträger Prof. Dr. Seiwert, Heidelberg
- Präsentation und Moderation
- Schriftliche Kommunikation (Power Writing)
- Grundlagen der Pädagogik und Didaktik
- Rhetorik
- Verkauf
- Teamentwicklung

## Seminar- und Vortragsreihen

- Zeitmanagement und Life Leadership® nach Prof. Dr. Lothar J. Seiwert
- Präsentation und Moderation
- Grundlagen der Organisation
- Personale Aspekte der Organisation - Führung, Motivation, Kommunikation

## Besonderes

- **Autor des Buches „Kampf den Zeitdieben“, erschienen 2007**
- Peter Gall wurde 2006 vom renommierten Magazin Training zum „Trainer des Jahres“ gewählt
- 2003 Aufnahme ins „WHO IS WHO“ - Verzeichnis in Österreich
- Seit 1998 Kooperationspartner des „SEIWERT GMBH-Instituts für Strategie und Time Management, Heidelberg“
- Inhaber des Organisatoren-Fachscheines, Berufstitel MdO

## Presseartikel

Tageszeitung „Kurier“	„Wer das Büro einpackt, soll gleich zu Hause bleiben“ - Richtig Urlaub machen <i>Peter Gall im Interview mit Ursula Horvath</i>
	„Die richtigen Dinge im Leben tun“ <i>Seminarcheck von Ursula Horvath</i>
	„Das Hamsterrad darf auch mal stillstehen“ <i>Artikel von Simone Leonhartsberger zum Vortrag „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“</i>
	„Den modernen Zeitdieben auf der Spur“ <i>Artikel von Stefan Straka anlässlich des neuen Buchs von Peter Gall</i>
Wirtschaftsmagazin „Trend“	<i>Seminarbeschreibung von Martina Forsthuber</i>
„Magazin Training“	- „Peter Gall – Trainer des Monats“ - Seminarbeurteilung - „Zeit - Neue Wege im Zeitmanagement“ <i>(zusammen mit Mag. Dr. Gerhard Scheibel)</i> - „Erfolg und Zufriedenheit durch Work-Life-Balance“ - „Im Leben Prioritäten setzen“ - „Der Stachelsetzer“ - <i>Seminarcheck von Ursula Krebs</i> - „Arbeitstechniken“ - „Ade, ihr Zeitdiebe!“ - „Zeit=Geld, Geld=Zeit?“ - <i>Seminarcheck von Mag. C. Wirl</i>
IM – Das österreichische Industriemagazin	„Gehe langsam“ <i>Seminarcheck von Michael Stenzel</i>
Best Western Hotel Kaiserhof Hotelzeitung	„Mehr Zeit fürs Glück“ <i>Artikel anlässlich des Vortrags zur Eröffnung der neuen Seminarräume</i>
Österreichische Krankenhaus- Zeitung	„Wenn Du es eilig hast, gehe langsam - Life Leadership“ <i>Artikel von Peter Gall</i>

**Einen Teil dieser Presseartikel finden Sie auf der Homepage [www.metacom.com](http://www.metacom.com)**



## Ferienseminare in Madeira

### Die andere Zeitkultur

Neue Maßstäbe setzt Peter Gall mit den Urlaubsseminaren auf der portugiesischen Insel Madeira. Peter Gall ist ein begeisterter Madeira-Fan, und das nicht nur wegen der landschaftlichen Schönheit und Vielfalt dieser Insel. Besonders beeindruckt ist er vom Umgang mit der Zeit, den die Menschen hier pflegen. Eile ist den Menschen noch weitgehend unbekannt, sie haben sich das Ungefähre als Zeitmaß erhalten.

„Für uns Mitteleuropäer ist die Einstellung der Insulaner mitunter schon etwas gewöhnungsbedürftig. Aber hier in Madeira befinden sich die meisten Menschen noch in einer natürlichen Zeitordnung, wir können viel von ihnen lernen“, sagt Peter Gall und veranstaltet seine Seminare daher regelmäßig auf der Insel.

„Learning by doing“ kann man hier sagen, wenn man, während die Theorie des Zeitmanagements im Seminar erklärt wird, die Menschen in ihrem von alters her gewohnten Rhythmus zufrieden leben sieht. Plötzlich erkennt man hautnah - es geht auch anders!

Alles in allem finden wir hier die besten Voraussetzungen für unser Seminar: Das Zeitempfinden der Madeirensen erleichtert es Ihnen, neue Perspektiven für Ihr Leben und Ihre persönliche Zeitbalance zu finden.

### Aparthotel Villa Opuntia

Die Villa Opuntia liegt am Rande der ruhigen Villengegend von Caniço de Baixo, zehn Gehminuten vom nächsten Badestrand, 15 Fahrminuten von Funchal entfernt. In den hellen, großen und fröhlich-mediterranen Apartments werden Sie sich gleich wie zu Hause fühlen; und es gibt davon nur elf - eben angenehm privat.

Die großen Apartments sind liebevoll und geschmackvoll ausgestattet. Sie verfügen über einen Wohnraum, ein separates Schlafzimmer, ein Badezimmer und eine Küche. Die Villa Opuntia verfügt zudem über eine Bar, eine Bibliothek und einen gemütlichen Grillplatz. In der großzügigen und schön gestalteten Gartenanlage befindet sich ein Swimmingpool. Die Villa Opuntia ist unser absolutes Lieblingshotel in Madeira, denn nicht umsonst lautet ihr Leitsatz: *„Wohlbefinden ist das Gefühl, wenn Geist und Körper ein harmonisches Gleichgewicht gefunden haben.“* Somit ist die Villa Opuntia der beste Ort für unser Seminar! Infos unter: [www.villaopuntia.com](http://www.villaopuntia.com).



## **In diesem Seminar geht es um Zeit und Effektivität**

Wie können Sie in einer beschleunigten Welt, in der das Wort „Muße“ bereits ausgestorben ist, Ihre Zeit zurück gewinnen? Leistung und Wettbewerb erhöhen die Geschwindigkeit, der natürliche Zeirhythmus hingegen fordert das Herunterschalten.

### **Was können wir tun?**

Die Antwort ist eine ausgewogene Zeit-Balance zwischen Speed und Downsizing, zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen, zwischen persönlichen Lebenszielen und gelebter Realität. Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung oder Life Leadership®. Nur wer effektiv plant, kann auch effizient arbeiten.

Um seine Ziele ohne Umwege zu erreichen, gilt es, die Zeit selbst in die Hand zu nehmen, zu agieren statt zu re-agieren.

## **Vier gute Gründe, warum Sie dieses Seminar besuchen sollten**

### **1. Mehr Zeit für alle Lebensbereiche**

Sie bilanzieren Ihre berufliche und private Lebenssituation und entwickeln Ansatzpunkte für bessere Effektivität und Zeitsouveränität.

### **2. Mehr Klarheit über das eigene Lebensleitbild („Mission Statement“)**

Sie formulieren Ihre beruflichen und privaten Lebensziele. Das Konzept der Lebenshüte und -rollen bildet die Grundlage für Ihr Leitbild (Lebensziel / Lebensvision), das für ein effektives, erfülltes, zufriedenes Leben und Arbeiten wichtig ist.

### **3. Vom Dringenden zum Wichtigen – Konzentration auf das Wesentliche**

Sie sind in der Lage, die sich aus dem Leitbild ergebenden Ziele in Ihre Lebensplanung einzubauen (Wichtigkeit) und lassen sich weniger vom Tagesgeschäft (Dringlichkeit) treiben.

### **4. Umsetzung in die tägliche Praxis**

Sie lernen durch erprobte Zeitplanungs- und Arbeitsmethoden in Ihrem täglichen Tun die eigene Zeit und Arbeit zu beherrschen und die gesetzten Ziele konsequent umzusetzen.

## **INHALT und AUFBAU**

### **Inhalt**

Das Zeitmanagement-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie

- mehr Übersicht über Ihre Aktivitäten gewinnen
- klare Prioritäten setzen
- mehr Freiraum für Kreativität und Strategie erlangen
- mehr Freizeit für Familie, Freunde und sich selbst gewinnen
- die gesetzten Ziele konsequent erreichen

Bei der ganzheitlichen Verbesserung von Arbeits- und Zeitplantechniken stellen wir die praktischen Methoden der Tagesplanung, Prioritätensetzung und Zeitdiebe-Analyse an den Anfang.

#### **Die Inhalte im Detail:**

- Paradigmenwechsel im Zeitmanagement
- Das Langsamkeitsparadigma
- Berufliche und persönliche Werte
- Bestandsaufnahme anhand von Situations- und Tätigkeitsanalyse
- Zeitdiebe und Störfaktoren
- Die richtige Zielsetzung, persönliche Ziel – und Erfolgsplanung
- Prioritätensetzung - vom Dringenden zum Wichtigem
- Effizienz kontra Effektivität
- Monatliche Aktivitäten-Checklisten
- Management mit Zeitplanbuch
- Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement
- Das Zeitbalance-Modell
- Umsetzung in die Praxis - die gesetzten Ziele realisieren

### **Unterlagen**

Alle Unterlagen werden vom Seminarveranstalter beigestellt.

- Seminarbuch „Zeitmanagement“
- Persolog Zeitmanagement-Selbsttest zum Erstellen Ihres persönlichen Zeitmanagement-Profiles
- CD-ROM von Peter Gall mit Checklisten, Tipps und Presseartikel
- 1-Jahresabo des Fachmagazins „Training“
- Teilnehmerzertifikate

### **Aufbau**

Kurze theoretische Ausführungen und Präsentationen, abwechselnd mit praktischen Übungen in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten.

## PREISE UND INFORMATION FERIENSEMINAR

DIE HOTELPREISE UND DER TERMIN FÜR 2009 SIND NOCH NICHT FESTGELEGT. ALS RICHTPREISE FINDEN SIE NACHSTEHEND DIE PREISE VON 2008.

**Termin:** Auf Anfrage. Dauer eine Woche.

**Ablauf:** 4 Seminareinheiten, jeweils von 09.30 – ca. 13.00 Uhr. Die verbleibenden Tage sind zu Ihrer freien Verfügung, natürlich gibt es auch ein fakultativ buchbares Ausflugsprogramm. Seminarinhalte wie bei unserem Seminar „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“.

**Preis Seminar:** € 790,- pro Person exkl. 20% USt.

Dieser Preis inkludiert das Seminar sowie alle Seminarunterlagen und die Getränke im Seminarraum. (Details entnehmen Sie bitte der Seminarbeschreibung).

<b>Preis Hotel:</b> (Richtpreise 2008)	im Apartment mit 2er-Belegung	Euro 497,- pro Person / Woche
	im Apartment mit 1er-Belegung	Euro 896,- pro Person / Woche
	Kontinentales Frühstück	Euro 8,- pro Person / Tag
	Erweitertes Frühstück	Euro 13,- pro Person / Tag

Die Anreise ist in den o.a. Preisen nicht inkludiert und erfolgt individuell (Zielflughafen Funchal). Auf Wunsch sind wir Ihnen bei der Flugbuchung gerne behilflich.

**Sonstiges:** Natürlich sorgen wir auf Wunsch außerhalb der Seminarzeiten für ein attraktives Rahmenprogramm wie z.B. Wanderung in einer typischen Levada, Abendfahrt mit einem Motorsegler inklusive „Piratenessen“, Inselausflüge, eine kleine „Sternstunde“ mit unserem Gastgeber, dem Eigentümer der „Villa Opuntia“ usw. Details und Preise auf Anfrage.

**Allgemeines:** Für das Seminar gelten unsere Allgemeinen Bedingungen für offene Seminare. Mindestteilnehmer: 10 Personen. Änderungen der Preise, Leistungen und Leistungsträger sind vorbehalten.

# **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**

## **für offene Seminare**

### **Anmeldung**

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen (mit unseren Anmeldeformularen, per Fax oder per Email). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs angenommen und schriftlich bestätigt. Ihre Reservierung wird mit der Anzahlung von 10% der Seminargebühr verbindlich.

### **Stornierung**

Stornierungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis zu 6 Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos stornieren. Bei Stornierungen bis zu 4 Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir 30% der Seminargebühr. Bei Stornierungen bis zu 14 Tagen vor Seminarbeginn werden 50% der Seminargebühr verrechnet. Bei Stornierung nach diesem Zeitpunkt bzw. bei Nichterscheinen wird die volle Seminargebühr in Rechnung gestellt. Darüber hinaus können Stornokosten für das Hotel entstehen, die vom Teilnehmer bzw. vom entsendenden Unternehmen zu tragen sind. Sollten Sie einen Ersatzteilnehmer stellen, entfallen die Stornogebühren.

### **Rechnung / Preise**

Unsere Rechnungen sind sofort nach Rechnungslegung ohne Abzüge zahlbar. Sollte die Teilnahmegebühr bei Seminarbeginn nicht bei uns einbezahlt worden sein, behalten wir uns das Recht vor, den Teilnehmer von der Kursteilnahme auszuschließen. In diesem Fall wird ein Schadenersatz in der Höhe von 50% der Seminargebühr verrechnet. Es besteht kein Anspruch auf Ersatz von Reise – und / oder Übernachtungskosten sowie Arbeitsausfall. Alle Preise sind exklusive 20% Umsatzsteuer. Die Seminargebühr beinhaltet nicht die Tagespauschale im Seminarhotel. Dieser Betrag wird separat in Rechnung gestellt. Bei Teilnahme von 3 Personen eines Unternehmens an einem Seminar gewähren wir 10% Teamermäßigung.

### **Haftung**

Unsere Schulungsunterlagen dürfen nicht - auch nicht auszugsweise - vervielfältigt werden. Bei Zuwiderhandlung behalten wir uns Schadenersatzforderungen vor. Bei Ausfall eines Seminars durch höhere Gewalt (z.B. Krankheit des Trainers oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse) bzw. Absage aus organisatorischen Gründen (u.a. zu geringe Teilnehmerzahl) besteht kein Anspruch auf Durchführung des Seminars sowie kein Anspruch auf Ersatz von Reise- und/oder Übernachtungskosten sowie Arbeitsausfall.

### **Teilnehmerzahl**

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl besteht kein Anspruch auf Durchführung des Seminars. Sie werden in diesem Fall bis spätestens 1 Woche vor Seminarbeginn in Kenntnis gesetzt und sind berechtigt, dieses Seminar zu einem anderen Termin zu besuchen. Sollte Ihnen dies nicht möglich sein, erhalten Sie Ihre Seminargebühr in voller Höhe refundiert. Es besteht kein Anspruch auf Ersatz von Reise – und / oder Übernachtungskosten sowie Arbeitsausfall.

### **Seminarhotel**

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung trägt jeder Teilnehmer bzw. das entsendende Unternehmen selbst. Bei Bedarf organisieren wir gerne ein Seminarhotel mit Übernachtung und Verpflegung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir in diesem Fall nur als Vermittler auftreten. Die in diesem Fall anfallenden Pauschalen werden vom Hotel direkt in Rechnung gestellt. Für Teilnehmer, die nicht im Seminarhotel wohnen, kann eine Tagespauschale fällig werden. Die bei Stornierung eventuell anfallenden Spesen müssen vom Teilnehmer oder dem entsendenden Unternehmen selbst getragen werden.

### **Seminarnachweis und Seminarunterlagen**

Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Seminars einen Nachweis für die erfolgreiche Kursteilnahme. Jeder Teilnehmer erhält Seminarunterlagen. Das Copyright an diesen Unterlagen verbleibt beim Veranstalter. Die Vervielfältigung ist nur mit unserer ausdrücklichen Genehmigung erlaubt. Dies gilt auch für auszugsweise Vervielfältigungen.

### **Änderungen**

Wir behalten uns die Änderung von Referenten, Kurstagen, Terminen, Beginnzeiten und Veranstaltungsorten vor. Die Teilnehmer werden davon rechtzeitig in Kenntnis gesetzt.

**Gerichtsstand** ist Korneuburg.

### **Allgemeines**

Wir weisen darauf hin, dass metacom und ÖIFO nicht im Firmenbuch eingetragene Einzelunternehmen, lautend auf Christa Bauer, sind. Bei diesen Bezeichnungen handelt es sich um im Markenregister eingetragene Etablissementbezeichnungen. Copyright Fotos: metacom, Franz Fiedler, Gerhard Deutsch. Änderungen vorbehalten.

## ANMELDEFORMULAR

Wir buchen folgendes Seminar:

Thema: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Veranstaltungsort: \_\_\_\_\_

Seminargebühr: \_\_\_\_\_

Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Wir haben die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Firmenmäßige  
Zeichnung: \_\_\_\_\_