



# ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT FÜR TIERÄRZTINNEN



**vetAK**  
VETAKADEMIE  
Österreichischer Tierärzerverlag

# ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT TIERÄRZTINNEN

## ÜBERBLICK UND NUTZEN

Gerade bei TierärztInnen ist der Spagat zwischen der eigenen Tierliebe, dem Arbeitsaufwand und einer angemessenen Verrechnung sehr schwer. Viele fühlen sich aufgrund Ihres Idealismus verpflichtet mehr zu leisten, als Ihnen gut tut und das oft sogar unentgeltlich. Schwierige KundInnen machen das Leben zusätzlich nicht leicht. All das zusammen führt nicht selten zu Umständen, die Ihre Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen. Die Lösung liegt hier oft in einem guten Stress- und Zeitmanagement.

Mit ExpertInnen entwickeln Sie Strategien, um diesen alltäglichen Spagat zu bewältigen und sich wieder mit mehr Kraft, Energie und Freude dem widmen können, was Sie am Besten können: Tierarzt sein.

### THEMEN

- Prioritäten zielgerichtet setzen
- Die eigenen Ressourcen gezielt einsetzen
- Informationsflut strukturieren
- Arbeitsabläufe besser strukturieren
- Effizient delegieren
- Ineffektive Zeitnutzung vermeiden
- Soziale Beziehungen positiv beeinflussen
- Umgang mit Konflikten

### NACH DIESEM SEMINAR KÖNNEN/WISSEN SIE

- Priorisierung
- Dringend versus wichtig
- Planung (Tag, Woche, Monat) und das eigene Zeitmanagement
- Management/Delegierung
- Umgang mit Zeitdieben
- Mikrouurlaub

### ARBEITSWEISE

- Interaktive Impulsvorträge
- Workshops
- Diskussionen

# ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT TIERÄRZTINNEN

## DETAILS

<b>Datum/Zeit</b>	9.5.2019 (Teil 1) und 23.5.2019 (Teil 2) jeweils 16.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Österreichische Tierärztekammer Hietzinger Kai 87 1130 Wien
<b>Investition</b>	€ 246 inkl. USt. (Teil 1 und 2)
<b>Bildungsstunden</b>	8 BS (allgemein)
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://vetak.at/zeitmanagement-ss2019">vetak.at/zeitmanagement-ss2019</a>

## ABLAUF

### Teil 1

16.00 – 16.10	Begrüßung
16.10 – 16.30	Vorstellungsrunde
16.30 – 17.00	Impulsvortrag: Zeit-und Prioritätenmanagement
17.00 – 18.00	Workshop: Die eigenen Ressourcen gezielt einsetzen
18.00 – 18.30	Pause
18.30 – 19.30	Workshop: Informationsflut und Arbeitsabläufe besser strukturieren
19.30 – 20.00	Ausblick, Verabschiedung

### Teil 2

16.00 – 16.10	Begrüßung
16.10 – 16.30	Impulsvortrag: Effizient delegieren
16.30 – 17.00	Impulsvortrag: Zeitnutzung
17.00 – 18.00	Workshop: Soziale Beziehungen positiv beeinflussen
18.00 – 18.30	Pause
18.30 – 19.30	Workshop: Umgang mit Konflikten
19.30 – 20.00	Ausblick, Verabschiedung

# ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT TIERÄRZTINNEN

## REFERENTINNEN

### **PAUL KHALIL, MSC**

Experte für Preisgestaltung und Preisverhandlung. Als Trainer und systemisch ausgebildeter Berater beschäftigt er sich seit 15 Jahren mit dem Anregen und der erfolgreichen Umsetzung von persönlichem und organisationalem Wandel. Sein Fokus liegt dabei auf Management und Sales-Beratung. Neben seiner Hauptaufgabe, der Planung und Umsetzung von Entwicklungsprogrammen, unterrichtet er am Centre for Development Research der Universität für Bodenkultur Wien und an der Ferdinand Porsche Fern-FH. Paul Khalil ist Gründer und geschäftsführender Gesellschafter der UPGRADE Training & Consulting Group.

[www.upgradegroup.com](http://www.upgradegroup.com)



### **MAG. RER. NAT. PETER POKORNY**

Wirtschaftspsychologe mit Schwerpunkt Personalentwicklung und Erwachsenenbildung, arbeitet seit rund 20 Jahren daran, Menschen und Organisationen nachhaltig erfolgreicher zu machen. Beratung über verschiedene Vertriebs-Managementpositionen im internationalen Großkonzern bis zuletzt einer langjährigen Tätigkeit als Vorstand eines auf Lernkonzeption, Gestaltung von Lernmedien und Lernbegleitung spezialisierten mittelständischen Marktführers in Österreich. Sein besonderes Interesse gilt dem effizienten, wirkungsvollen und dauerhaften Aufbau von Handlungskompetenzen in Unternehmen. Peter Pokorny ist Geschäftsleiter und Managing Partner bei der Upgradegroup.

[www.upgradegroup.com](http://www.upgradegroup.com)



# ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT TIERÄRZTINNEN

## WEITERE TERMINE UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### KOMBINATIONS-RABATTE

Ermäßigte Teilnahmegebühr bei Buchung mehrerer themenverwandter Seminare.

Diese Seminar ist kombinierbar mit:

Selbstvermarktung für TierärztInnen, Professionelles Erscheinungsbild Innen und Aussen – Corporate Identity für die Tierarztpraxis, Die smarte Tierarztpraxis - die die Digitalisierung die Kommunikation mit Ihrer Kundschaft verändert, Organisation und Gesprächsführung für TierärztInnen, Personalmanagement und Mitarbeiterführung für TierärztInnen, Konfliktmanagement für TierärztInnen, Berufspädagogik für TierärztInnen, Burnoutprophylaxe und Resilienz für TierärztInnen

Einzelpreis: € 246 inkl. USt.

2 Seminare -10%, das heißt € 222 inkl. USt.

3 Seminare -15%, das heißt € 210 inkl. USt.

### WEITERE TERMINE

**21.11.2019 Teil 1**

**5.12.2019 Teil 2**

Uhrzeit: 16.00 - 20.00

Ort: Österreichische Tierärztekammer, Hietzinger Kai 87, 1130 Wien

Anmeldung: [vetak.at/zeitmanagement-ws2019](http://vetak.at/zeitmanagement-ws2019)

Investition: € 246 inkl. USt. (Teil 1 und Teil 2)

inkl. Seminarunterlagen, Kaffee, Kuchen, Erfrischungsgetränken und Mittagessen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintretens und nach Maßgabe freier Plätze berücksichtigt. Wir ersuchen Sie, nach Erhalt der Rechnung die Teilnahmegebühr binnen 14 Tagen, sollte das Seminar früher stattfinden, dann bis zum Seminartermin zu überweisen. Die Rechnung wird per E-Mail oder Post versendet. Sollten Sie spezielle Bedürfnisse (Barrierefreiheit, Lebensmittelunverträglichkeiten etc.) haben, geben Sie uns diese bitte bekannt. Inhaltliche Änderungen vorbehalten. Bei Nichterreichen der MindestteilnehmerInnenzahl wird die Veranstaltung vom Veranstalter abgesagt/verschoben.

### STORNO

Alle Stornierungen müssen in jedem Fall schriftlich erfolgen. Bei jeder Stornierung beträgt die Bearbeitungsgebühr € 30,- 4 Wochen bis 1 Woche vor Seminarbeginn berechnen wir 50 %, bei späterer Stornierung 100% des Seminarbeitrages. Bei der Nennung und Teilnahme eines in die Zielgruppe passenden Ersatzteilnehmers entfällt die jeweilige Stornogebühr, es kommt nur die Bearbeitungsgebühr zur Anwendung. Sollte ein VETAK-Seminar durch Krankheit des/der Trainers/in, zu geringe Teilnehmerzahl, höhere Gewalt oder andere unvorhersehbare Ereignisse ausfallen, kann die VETAK nicht zum Ersatz von Reise- und Übernachtungskosten verpflichtet werden.

### ANSPRECHPARTNER/SEMINARMANAGEMENT

Dr. Marie Schwanda

[vetak@tieraerzterverlag.at](mailto:vetak@tieraerzterverlag.at)

T: +43 1 512 17 66 - 43



**VETAKADEMIE**

Österreichischer Tierärzterverlag Ges.m.b.H., Hietzinger Kai 87, 1130 Wien, Tel. 01/512 30 78  
FN 457146z, UID-Nr. ATU71358309