

### Übernachtung

Die Unterbringung erfolgt in Gasthäusern und Privatpensionen in Wiesenfelden. Übernachtungsmöglichkeiten sind im Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden nicht gegeben. Wir übernehmen gerne für Sie die Zimmervermittlung. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit (EZ zwischen € 20 - 40).

### Anfahrt

**Mit dem Auto** Die Ausfahrt auf der A 3 von Regensburg kommend ist Wörth-Ost, von Passau kommend Kirchroth.

**Mit der Bahn** Der nächste Bahnhof ist Straubing.

Für die Seminarteilnehmer/innen, die mit dem Zug anreisen, bieten wir zu Beginn und am Ende des Seminars einen Transferservice zum Bahnhof Straubing an. Bitte geben Sie uns bis spätestens drei Tage vor Seminarbeginn Bescheid, mit welchem Zug Sie anreisen bzw. abreisen. Für die Transferkosten von Straubing (Bahnhof) nach Wiesenfelden erbitten wir einen Beitrag von 6 Euro für die einfache Fahrt.

### Anmeldung

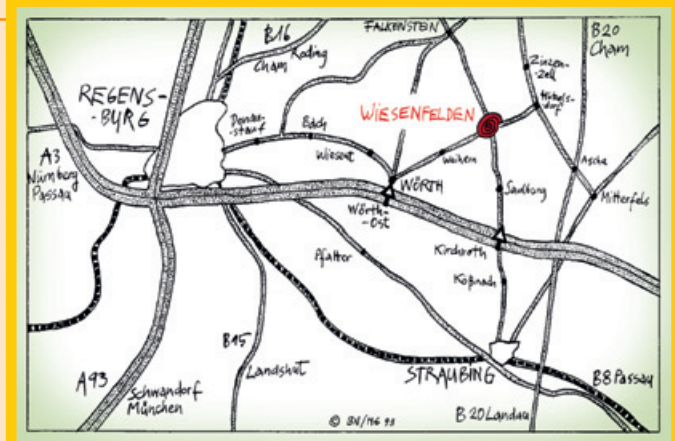
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen bitte nur schriftlich (Anmeldeunterlagen anfordern) bis spätestens 30. April 2009 an das

**Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden**

Straubinger Straße 5, 94344 Wiesenfelden

Telefon 09966/1270 • Telefax 09966/9020059

E-Mail: [umweltzentrum@schloss-wiesenfelden.de](mailto:umweltzentrum@schloss-wiesenfelden.de) • Homepage: [www.schloss-wiesenfelden.de](http://www.schloss-wiesenfelden.de)



Bitte melden Sie sich bald an, Sie erleichtern damit unsere Planung. Falls Sie sich entschließen, Ihre Anmeldung wieder zurückzuziehen, bitten wir Sie, uns bis spätestens zwei Tage vor dem Seminar Bescheid zu geben. Ansonsten berechnen wir Ihnen den halben Tagungsbeitrag als Ausfallbetrag.

## KOSTEN

**Seminarbeitrag: 100 € / Verpflegungskosten: 39 €**

Darin enthalten sind ein Abend-, zwei Mittagessen sowie vier Mal Kaffee und Kuchen während der Pausen.

Der Gesamtbetrag in Höhe von 139 € ist zeitgleich mit der Anmeldung auf das Konto des Vereines "Freunde und Förderer des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden e. V.", Nr. 570620930 bei der Sparkasse Niederbayern-Mitte, BLZ 742 500 00, zu überweisen.

Unter Verwendungszweck bitte angeben: Maß der Zeit und Ihre(n) Name(n). Reise-, Übernachtungs- und sonstige Verpflegungskosten tragen die Teilnehmer selbst.

**Verpflegung** Wir bieten weitgehend Vollwertverpflegung mit Bio-Lebensmitteln aus der Region an. Spezielle Diätwünsche können aus organisatorischen Gründen leider nicht berücksichtigt werden. Bei vorzeitiger Abreise können die Kosten für nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten nicht erstattet werden.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



Projektplanung  
und Durchführung:



UMWELTZENTRUM  
SCHLOSS WIESENFELDEN

Erlebnetzwerk  
Mensch-Natur-Zukunft

Ausgezeichneter Partner von:  
Umweltbildung  
.Bayern

13. / 14. Mai 2009  
Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden

**Das Maß der Zeit**  
Innovation, Kreativität und  
Leistungsfreude erhalten

W O R K S H O P



Marketing qualifiziert

BAUSTEIN

zur Bildung für nachhaltige Entwicklung

# WORKSHOP

Das Maß der Zeit - Innovation, Kreativität und Leistungsfreude erhalten

Ausgezeichneter Partner von:

Umweltbildung  
.Bayern

Erlebnisnetzwerk  
Mensch-Natur-Zukunft

Angesichts vielfältiger fachlicher und sozialer Anforderungen an einen Umweltbildner ist der Ausruf "Keine Zeit!" nicht verwunderlich. Wir sind ständig versucht, Zeit einzusparen, um alles zu schaffen. Und doch bleibt letztlich für nichts "richtig Zeit". Die Zeit besser zu managen, reicht nicht aus. Innovation, Kreativität und Leistungsfreude sind nicht allein durch Willensanstrengung und Disziplin zu erreichen.

Ziel dieser Qualifizierungsmaßnahme ist es zu ergründen, was hinter der oberflächlichen Zeitnot steht und wie eine "work-life-balance" in dem ganzheitlich beanspruchenden Beruf des Umweltbildners gefunden werden kann. Lebenshindernde Einstellungen und strukturelle Konflikte erkennen, selbstausbeuterischen Tendenzen wirkungsvoll entgegen treten, konstruktiv Nein-Sagen lernen und vieles mehr stehen auf der Agenda dieses Qualifizierungsworkshops, der neue Perspektiven für Arbeit, Zeit und Leben eröffnen soll.

Neben inhaltlichen Impulsen geht es in diesen Workshop vor allem um die praktische Umsetzung und entsprechende Übungen dazu. Durch den Wechsel der Perspektiven und das Ausloten der verschiedenen Ebenen von Zeit, wird schrittweise ein persönliches "work-life-balance"-Programm erarbeitet.

## PROGRAMM

### Mittwoch, 13. Mai 2009

- 10:00 Ankommen, Belegen der Zimmer
  - 10:30 Begrüßung, Organisatorisches und themenbezogene Vorstellungsrunde
  - 11:30 Ver-Rückte Zeit? Eine Bestandsaufnahme
  - 12:30 Mittagessen
  - 13:30 Naturzeit - Wildnisgelände erkunden
  - 14:30 Zeitnot - Nur eine Frage der Selbstorganisation?
  - 15:30 Kaffeepause
  - 16:00 Zeitmanagement und Zeittypen
  - 17:30 Konstruktiv "Nein" sagen
  - 18:15 Erkenntnisse für die eigene "work-life-balance"
  - 19:00 Abendessen
- anschließend:  
Zusammensein in der Schlossschänke

### Donnerstag, 14. Mai 2009

- 09:00 Kreativität und Innovation: Bedingungen und Hindernisse
- 10:30 Kaffeepause
- 10:45 Kreativität praktisch erleben
- Arbeitsgruppen
- 12:00 Präsentation der Arbeitsergebnisse
- 12:30 Mittagessen
- 14:00 Körperrhythmen für Kopfarbeiter - Chronobiologie und Kreativität
- 15:15 Kaffeepause
- 15:30 Erkenntnisse für die eigene "work-life-balance"
- 16:15 Abschlussrunde
- 16:30 Ende der Seminars

#### Referentin

Elisabeth Kräuter, Coach und Trainerin, München

#### Seminarleitung

Beate Seitz-Weinzierl, Diplomtheologin und Journalistin,  
Leiterin des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden, Mitglied des Kernteams Marketing

## REFERENTEN

9  
BAUSTEIN