

Termine / Aufhänger: Info-Abende im Januar 2011:

18. Januar in Mannheim, 20. Januar in Stuttgart und 25. Januar in Frankfurt

Gute Vorsätze zum Stressabbau umsetzen: Wie organisiere ich mir Auszeiten?

Sechs von zehn Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel vor, Stress zu reduzieren. Das ermittelte eine Forsa-Studie. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass viele Vorsätze auf der Strecke bleiben und nie zur Umsetzung gelangen. „Wer seine Ziele erreichen will, sollte einige Tricks und Hilfestellungen beachten“, sagt der Mannheimer Personalökonom Jens Flammann und lädt zu Info-Abenden über die Auszeit-Methode in Mannheim, Stuttgart und Frankfurt ein. Die Auszeit-Methode soll Menschen dabei unterstützen, entscheidende Schritte weiterzukommen. Die Termine der Info-Abende:

- Dienstag, 18. Januar 2011, 19 bis ca. 21 Uhr, in Mannheim im Restaurant ChrisTho's am Lanzgarten, Meerfeldstraße 81 (Lindenhof);
- Donnerstag, 20. Januar 2011, 19 bis ca. 21 Uhr, in Stuttgart in der Alten Kanzlei, Schillerplatz 5A (Nähe Schlossplatz);
- Dienstag, 25. Januar 2011, 19 bis ca. 21 Uhr, in Frankfurt im Steigenberger Hotel Metropolitan, Poststraße 6, (beim Hauptbahnhof-Nordausgang)

Bei den Info-Abenden wird auch die Personalberaterin Nathalie Scheerer aus Stuttgart-Vaihingen von ihren persönlichen Erfahrungen mit der Auszeit-Methode berichten. Weitere Informationen und Anmeldung im Internet auf www.auszeit.de oder unter Telefon 0621 / 483 483-90.



Ihr Ansprechpartner:
Jens Flammann

Haardtstraße 5
D-68163 Mannheim
Germany

Fon
(+49) 621 / 483 483 - 90
Fax
(+49) 621 / 483 483 - 99

E-Mail
Info@AusZeit.de
Internet
www.AusZeit.de

Zur Person Jens Flammann



- **Person:**
Jahrgang 1965, aufgewachsen in Heilbronn, lebt in Mannheim
- **Ausbildung:**
Studium Psychologie und Wirtschaftswissenschaften an den Universitäten Würzburg und Bremen; Weiterbildungen (Neurolinguistische Programmierung NLP, Logotherapie und Existenzanalyse, ...)
- **Karriere:**
Seit 1995 in Europa und Asien tätig für und in Industrie und Handel, Banken und IT, Behörden und Forschung.
- **Interessen:**
Wie sorgen Menschen in Unternehmen und Organisationen für gute Produktivität? „Mein Beruf ist es, Menschen dabei zu begleiten, Innovations- und Veränderungsprozesse gut zu gestalten.“
- **Hintergrund:**
Zwei Jahrzehnten gab Jens Flammann klassische Zeitmanagement-Kurse bis er aus Anregungen seiner Kunden die AusZeit-Methode entwickelte. Damit entdecken Führungskräfte, Selbstständige und Menschen in Verantwortung neue Wege zu Erfolg und Sinnhaftigkeit.
- **Kontakt:**
Telefon 0621/483483-90 + 0173/2040606
E-Mail jens.flammann@auszeit.de
Webseite www.AusZeit.de



Ihr Ansprechpartner:
Jens Flammann

Haardtstraße 5
D-68163 Mannheim
Germany

Fon
(+49) 621 / 483 483 - 90

Fax
(+49) 621 / 483 483 - 99

E-Mail
Info@AusZeit.de
Internet
www.AusZeit.de