

# EWR WORKSHOP

## Wem gehört meine Zeit? Arbeitszeit und Lebenszeit balancieren

Zum dritten Mal findet unser EWR-Workshop in Berlin statt, in diesem Jahr mit dem Schwerpunkt Zeitmanagement.

Hier ein paar Einblicke in die intensiven und interaktiven Module:

- Veränderungen in der Arbeitsgesellschaft
- Karrieren in der Zukunft (Top-Sharing)
- Zeitkompetenz gewinnen
- Innere Antreiber und eigene Grenzen
- Buch des Lebens: Verteilung der Zeit
- Soziales Netz
- Die magischen Vier: Gelingendes Leben

**14.-16. JULI 2023**

**Wo:** Berlin (Unterkunft Motel One, Hbf // Tagung Hotel Rossi)

**Kosten:** Kosten incl. Unterkunft, An-/Abreise werden übernommen  
50€ Selbstbeteiligung, kostenlose Absage bis 30.06.

**Anmeldungen ab sofort über die Rheuma-Akademie**  
**- first come, first serve (12 Plätze)!**



# Programm



## Freitag

- 19:30 Uhr Impuls: Leben, Zeit & Management bei SLE - t.b.d.  
20:00 Uhr Impuls: Stressabbau bei RA, SpA und PsA - Harriet Morf  
20:30 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Abendessen

## Samstag

- 09:00 Uhr Modul 1: Work-Life-Balance oder Life-Balance?  
10:30 Uhr Atempause  
10:45 Uhr Modul 2: Zeitmanagement  
12:30 Uhr Mittagspause  
13:30 Uhr Modul 3: Stress und Verhalten in Stress-Situationen  
15:00 Uhr Atempause  
15:15 Uhr Modul 4: "Meine" Zeit: Arbeitszeit und Lebenszeit  
17:00 Uhr Wrap-Up Tag 2  
20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

## Sonntag

- 09:00 Uhr Modul 5: Ich bin nicht allein - Soziale Unterstützung  
10:30 Uhr Atempause  
10:45 Uhr Modul 6: Balancing: Leben im Gleichgewicht  
12:30 Uhr Abschluss und Feedback  
13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Abreise

Erneut mit  
**Dr. Ulrike Ley**



Mit freundlicher Unterstützung durch

abbvie AstraZeneca Lilly NOVARTIS