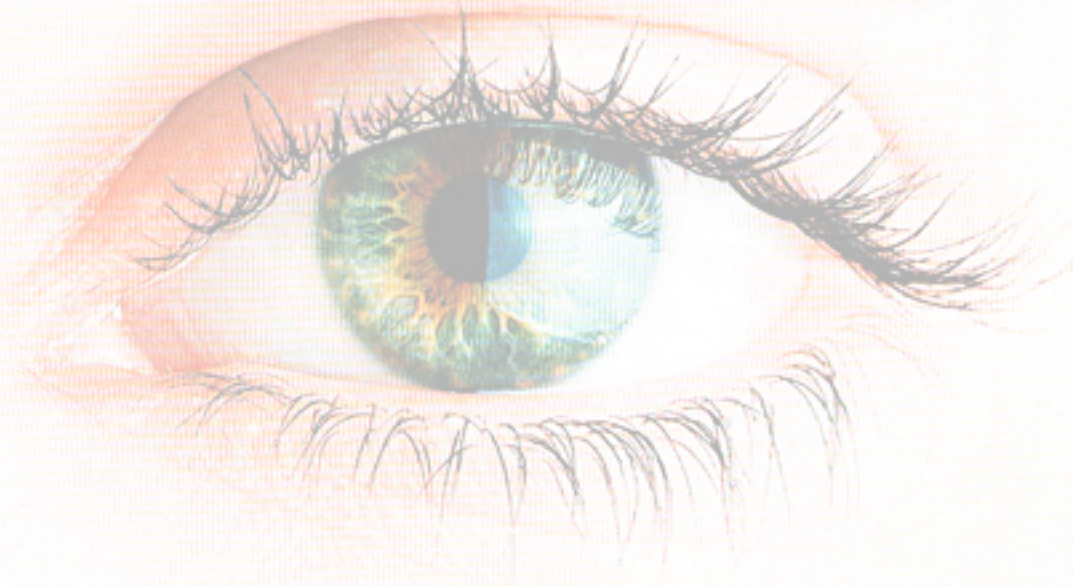


sollten wir uns für Sie entscheiden? Ihnen diese Frage bekannt vor? Vorstellungsgespräch, beim Personalh, während der Präsentation. Da hilft - auf sich aufmerksam machen: sie erkennen und sich und seine souverän in Szene setzen. Ein motivierendes Buch für alle Frauen im Berufsleben!



**Souveräner Auftritt für Frauen: Do's and Don'ts für die clevere Selbst-PR**  
Karin Ruck  
Redline Verlag  
2009

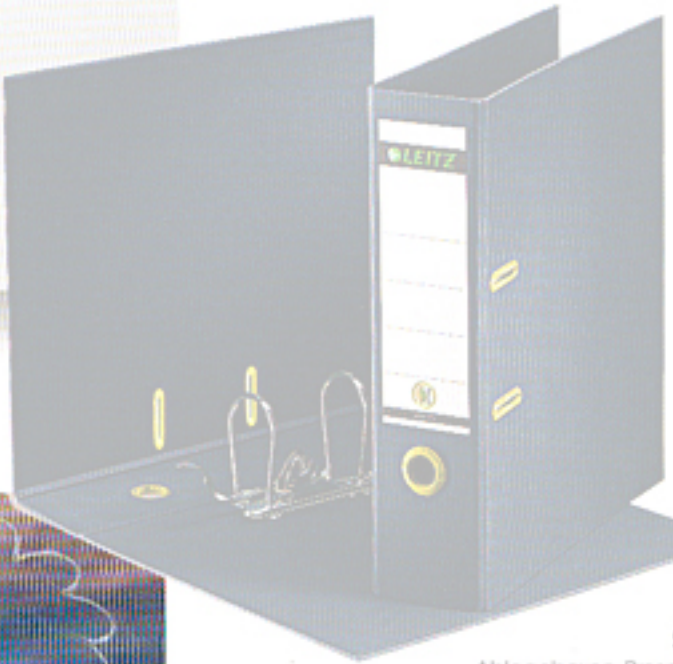


# WO EIN VILLE...

OLG IST AUCH EINE GE DES SELBST-TRAUENS.

ANIELA HENNRICH

# schau



## AUGENTRAINING FÜR MÜDE AUGEN AM PC

Etwa fünf Minuten Training täglich genügen, um die Augenpartie zu entspannen und Ermüdungserscheinungen vorzubeugen.

- **Schließen Sie die Augen**, reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und legen sie dann sanft auf die Augen. Spüren Sie die Wärme, und lassen Sie den Atem fließen.
- **Schauen Sie bewusst** mit den Augen im Raum herum, ohne jedoch den Kopf zu bewegen. So wird die Sehmuskulatur gleichmäßig gestärkt.
- **Schauen Sie öfter mal** in die Ferne, bei einem Abstand von mindestens sechs Metern ist das Auge völlig entspannt.
- **Gegen trockene Augen** hilft 10 Mal blinzeln. Halbe Minute entspannen und wiederholen.
- **Schauen Sie im Laufe** des Tages immer wieder auf eine gelbe Fläche, eventuell auch auf A4 ausgedruckt. Das entspannt zusätzlich, und die Farbe Gelb macht gute Laune.

## NEU! LEITZ RE:CYCLE

Alte Aktenordner in den Müll? Zwar ist der Karton recycelbar, doch die Mechanik besteht aus Metall. Das neue recycle Sortiment von Leitz ist 100 % recycelbar, 100 % langlebig. Neben Aktenordnern und Briefkörben umfasst das Sortiment auch Stehsammler, Dokumentenmappen, Ablageboxen, Prospekt- und Sichthüllen. Händlerliste auf [www.esseffe.at](http://www.esseffe.at)

## BRAINSTORMING FOR ONE

Im klassischen Brainstorming wird der Synergieeffekt der Gruppe genutzt. Die Teilnehmer inspirieren sich gegenseitig zu neuen Ideen und Assoziationen. Was aber tun, wenn man alleine kreativ sein muss? Petra Hennrich bietet in ihrem Workshop spezielle Kreativitätstechniken: von »A« wie Aufwärmübungen bis »Z« wie Zufallswörter. **Brainstorming for One** am 28. Mai, 10:30-18 Uhr, in der Afterwork Academy, Bäuerlegasse 4-6, 1200 Wien. Kosten: € 120,- inklusive Materialkosten und ausführlichem Skriptum. Infos und Anmeldung: Tel. 0660 340947 oder [ph@petrahennrich.at](mailto:ph@petrahennrich.at)

**Maxima verlost 2 Plätze.** Bitte senden Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer bis 19. 5. an die Redaktion (siehe Seite 162). Kennwort: **Brainstorming**



## Kurz & Gut

Seminar Von der Ablage zum praxisorientierten Dokumentenmanagement, aus der Datenflut ein verwertbares Ganzes machen, 19.-20. Mai in Wien, € 780,-, Info: Tel. 01 21300333, [www.as-plus.at/de/trainings.html](http://www.as-plus.at/de/trainings.html)