

## MAÑANA-KOMPETENZ

### Tagungsort

Hofkeller  
Regierungsgebäude  
Klosterhof 3  
9000 St.Gallen

### Lageplan

Siehe Beilage  
Eingang Hofkeller: Grüne Türe im Klosterhof

### Anreisemöglichkeiten

Wir empfehlen Ihnen, den öffentlichen Verkehr zu nutzen!

### Öffentlicher Verkehr:

Vom Hauptbahnhof zu Fuss Richtung Klosterviertel, Stiftsbezirk:  
10 Gehminuten

### Individualverkehr:

Autobahn von Zürich her: A1 Ausfahrt Kreuzbleiche, Zentrum  
Autobahn von Chur her: A1 Ausfahrt St. Fiden, Zentrum  
Parkleitsystem: Parkraum Marktplatz (orange) Parkhaus Brühltor und  
Burggraben: 5 Gehminuten.  
Spelteriniplatz: 10 Gehminuten

### Kosten inkl. Mittagessen und Kaffeepausen

SVW-Mitglieder Fr. 100.-  
Nichtmitglieder Fr. 250.-  
werden an der Tageskasse bezahlt / Quittung

### Anmeldung bis 14. Mai 2012

mit beiliegender Karte oder per e-mail an Irène Kosits-Weder:  
irene.kosits@sg.ch / info@weiterbildung-ost.ch



**AUCH POWERMENSCHEN BRAUCHEN EINMAL PAUSE:  
ENDE MIT WORK-LIFE BALANCE –  
JETZT KOMMT MAÑANA-KOMPETENZ!**



**Jahrestagung SVW 2012**

**Donnerstag, 24. Mai  
9.15– 17.00 Uhr**

## MAÑANA-KOMPETENZ

Kennen Sie das Gefühl? Sie sind ausgepowert, kommen nicht auf Touren, überall lauern Ansprüche und Erwartungen; sogar die Work-Life-Balance wird zum Stress.

Maja Storch, die bekannte Psychologin und Buchautorin, hat zusammen mit dem Arzt Gunter Frank die Mañana-Kompetenz entwickelt. Anhand neuester Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie zeigt sie Ihnen auf, wie Sie im Alltag wieder Ihre wahren Bedürfnisse spüren können.

Maja Storch präsentiert an dieser Tagung das Konzept der Mañana-Kompetenz und gibt eine Einführung:

- Sie erfahren, welche theoretischen Überlegungen hinter dem Konzept der Mañana-Kompetenz stehen
- Sie finden heraus, welcher Mañana-Typ Sie sind, und was das für Sie bedeutet
- Sie überlegen, wie Sie Ihren Alltag neu ordnen wollen
- Sie lernen, "Wenn-Dann-Pläne" zu entwickeln, um gezielt und schnell neue Routinen zu entwickeln

**Die Kurse mit Maja Storch sind legendär und schnell ausgebucht – sichern Sie sich jetzt einen Platz!**

## MAÑANA-KOMPETENZ

### PROGRAMM

**Ab 08:30: Eintreffen, Kaffee und Gipfeli**

**09.15 – 17:00 Uhr: Tagung**

### **Mittagessen / Kaffeepausen**

Ein Menu mit oder ohne Fleisch ist für Sie bestellt. Kaffeepausen finden vor- und nachmittags statt.

### Tagungsleitung



Dr. phil. Maja Storch ist Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin (C.G. Jung). Sie ist wissenschaftliche Leiterin und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, einem Spin-off der Universität Zürich, Mitentwicklerin des Zürcher Ressourcen Modells ZRM, Trainerin und Buchautorin.

# Anmeldung

für die Jahrestagung des SVW vom 24. Mai 2012  
von 09:15 bis 17.00 Uhr:

Ich/wir nehme/n an der Jahrestagung teil:

\_\_\_\_\_ Anzahl Personen

Bitte reservieren Sie mir/uns:

\_\_\_\_\_ Anzahl vegetarisches Essen

\_\_\_\_\_ Anzahl Essen mit Fleisch

Name/n und Adresse:

.....  
.....  
.....

Mail: .....

Institution: .....

Ich bin/wir sind  SVW-Mitglied  nicht SVW-Mitglied

Anmeldung bis 14. Mai 2012 an:

Irène Kosits-Weder, Amt für Berufsbildung  
Fachstelle Höhere Berufsbildung und Weiterbildung  
Davidstr. 31, 9001 St. Gallen  
Mailto: irene.kosits@sg.ch / info@weiterbildung-ost.ch  
Tel: 058 229 74 18, Fax: 058 229 46 01



Lageplan Hofkeller,  
Pfalzkeller (Forum)  
(mit Hotels)

