VOLKSBLATT
DIE TAGESZEITUNG FÜR LIECHTENSTEIN

Samstag-Ausgabe: Mittwoch, 8.00 Uhr

Liechtensteiner Volksblatt, Postfach 193,
FL-9494 Schaan, Telefon 00423 237 51 51
Im Internet abrufbar unter:
www.bazar.ch/so, www.swissclick.ch

So-Job

Stellenmarkt
SÜDOSTSCHWEIZ

Energiekompetenz – sieben Regeln für Vielbeschäftigte

Energie ist der Schlüssel für bessere Leistung und mehr Lebensfreude. Verena Steiner hat für Sie sieben Regeln formuliert. Lassen Sie sich inspirieren!

Vielbeschäftigte gehen oft unklug mit ihren Kräften um und verschleissen zu viel Energie. Sie glauben, sie müssten den ganzen Tag auf Hochtouren laufen, gönnen sich kaum Pausen und lassen sich zu Aktionismus hinreissen, statt wohlüberlegt zu handeln. Anspannung, Stress, schlechte Stimmung, Unkonzentriertheit und vermehrt Fehler sind die Folgen. Das muss nicht sein! Wenn Sie lernen, mit Ihren Energien kompetenter umzugehen, können Sie mehr und Besseres leisten und dabei entspannter bleiben. Die sieben wichtigsten Regeln für mehr Energiekompetenz sind die Folgenden.

Nutzen Sie Ihren inneren Rhythmus

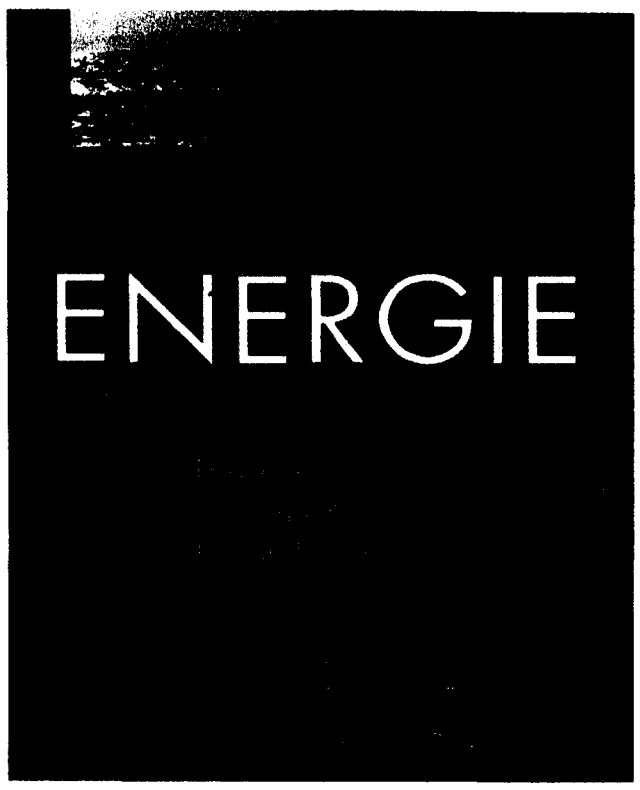
Unser Energiepegel ist der inneren Uhr unterworfen und durchläuft während des Tages Hochs und Tiefs. Morgenmenschen kommen vergleichsweise bald nach dem Aufstehen in ihr grösstes Hoch und verspüren am Nachmittag ein Tief, während Abendmenschen erst im Verlaufe des Tages so richtig auf Touren kommen. So oder so: Nutzen Sie Ihr Tageshoch wenn immer möglich für die anspruchvollste oder die schwierigste Arbeit. Die weniger energievollen Phasen eignen sich hervorragend für kreatives Denken, Routine oder Pausen. So sind Sie viel produktiver und sparen Zeit.

Verschreiben Sie sich regelmässige Pausen

Pausen entspannen, geben neue Energie und sorgen für objektivierende Distanz. Während des Pausierens wird zuvor Gedachtes geordnet und gefestigt. In den Pausen sind Sie zudem kreativ; die besten Ideen kommen immer in den ruhigen Momenten. Aus all diesen Gründen sind regelmässige Pausen ein absolutes Muss!

Verlieren Sie Ihre Hemmungen, wenns ums Nickerchen geht

Schon Churchill hat herausgefunden, dass man mit einem Nickerchen aus einem Tag eineinhalb machen kann. Der beste Zeitpunkt ist im grossen Tief des Nachmittags, doch auch am Feierabend und am Wochenende lässt sich das Nickerchen praktizieren und so zusätzlich Energie gewinnen. Ein zehn- bis dreissigminütiges Schläfchen kann Wunder wirken, probieren Sie es unbedingt aus!



Das Buch enthält ein umfassendes Konzept für den Umgang mit den eigenen Kräften und das intelligente Nutzen der Energie. Bild ZVG

Die Arbeit überschlafen bringts

Guter Schlaf ist die Energiequelle Nummer eins. Mehr noch: Im Schlaf arbeitet unser Gehirn weiter und klärt die Dinge. Wenn Sie aus Prinzip jeden Plan, jede Entscheidung und selbst jede E-Mail-Antwort überschlafen, werden Sie wesentlich bessere Resultate erreichen, Fehler vermeiden und keine Zusagen mehr machen, die Sie später bereuen.

Sorgen Sie für gute Stimmung – auch bei sich selbst

Ihre Stimmung ist ein Gradmesser für Ihren Energiepegel. In einem Energietief und bei Stress ist die Stimmung nicht optimal. Durch zehn Minuten kräftige Bewegung, eine Entspannungsübung, einen Snack oder einen kleinen Flirt am Telefon können Sie sich wieder in Schwung bringen.

Bewegen Sie sich, wann immer es geht

Bewegung ist das A und O für zusätzliche Energie. Der Homo sapiens ist für körperliche Aktivität geschaffen, doch der moderne Mensch bewegt sich nicht genug. Wenn Sie auf dieselbe Leistung wie unsere Steinzeitvorfahren kommen wollen, müssten Sie täglich 16 km joggen – und dies mit einem 12 kg schweren Rucksack. Es liegt also noch einiges drin!

Verlassen Sie die Bequemlichkeitszone

Eine der ganz grossen Energiequellen ist die Selbstüberwindung. Wenn Sie sich überwinden und aktiv werden, joggen oder eine unangenehme Aufgabe erledigen, werden Sie viel mehr Energie gewinnen, als Sie aufgewendet haben.

Dr. Verena Steiner ist als Autorin des Bestsellers «Exploratives Lernen» (Pendo 2000) bekannt geworden. Ihr Buch «Energiekompetenz – produktiver denken, wirkungsvoller arbeiten, entspannter leben» ist kürzlich bei Pendo erschienen. www.explorative.ch

Wir sind ein führendes schweizerisches Unternehmen der Lackindustrie in den Bereichen Bautenschutz und Holzschutz. Zu unseren Kunden zählen: Malergeschäfte, Zimmereien, Fensterfabriken, Hobelwerke.
Zur Verstärkung unseres Teams im **Verkaufs-Depot in Chur / Candinas Farben AG** suchen wir per 1. Januar 2006 oder nach Übereinkunft eine(n)

Mitarbeiter / Mitarbeiterin mit Verkaufsflair

Für diese anspruchsvolle Aufgabe stellen wir uns einen gelernte(n) MalerIn oder eine(n) Detailhandels-VerkäuferIn im Alter zwischen 25 und 35 Jahren mit kaufmännischem Flair vor, welcher/welche unsere Kunden aus dem Gewerbe- und Privatbereich kompetent berät und Farbtöne mit unseren Mischautomaten herstellt und Aufträge via PC erfasst. Ein guter Umgang mit unserer Kundschaft ist selbstverständlich. Wenn Sie gerne in unserem kleinen Arbeitsteam mitarbeiten wollen, so können wir Ihnen einen langjährigen und sicheren Arbeitsplatz sowie ein den Leistungen entsprechendes Salär bieten.

Fühlen Sie sich angesprochen, dann senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung mit den üblichen Unterlagen zu Handen von Herrn F. Giger, Bosshard + Co. AG, Commercialstrasse 19, 7007 Chur.

Er ist auch gerne bereit, Ihnen telefonisch unter Tel. 079 223 33 34 weitere Informationen zu geben.

BOSShard bekennt Farbe
Bosshard+Co. AG Ilanzstrasse 97 CH-8153 Rümlang
Telefon 01 817 73 73 Fax 01 817 73 00
www.bosshard-farben.ch bosshard@bosshard-farben.ch

Candinas Farben AG
Fachgeschäft für Farben und Lacke
Malerwerkzeuge • Maschinen • Tapeten • Kunstdarmartikel

Zeltner Telemarketing ist der führende Anbieter im Gesundheits-Telemarketing. Für die weitere Expansion suchen wir für unsere Call-Center in Buchs und Chur ab sofort weitere

Neueinsteiger/Innen

Stellenbewerber/In, Coiffeur/In, Wiedereinsteiger/Innen aus Gastronomie und Detailhandel, mit sehr guten [illegible] und telefonischen [illegible] Zeitraum 8/1 [illegible]

Zeitraum St. Gallen-Wil [illegible]

SPITÄLER CHUR AG
Fontanaspital
Kantonsspital
Kreuzspital

Die Spitäler Chur AG erfüllt mit ihren acht Departementen auf vielen Spezialgebieten Zentrumsaufgaben für den ganzen Kanton Graubünden. Wir sind zudem für die erweiterte Grundversorgung der Spitalregion Churer Rheintal verantwortlich.

In unserem SAP Customer Competence Centers (CCC) innerhalb der Abteilung Informatik sind per sofort 2 Stellen zu besetzen:

SAP Junior für Spitalmodul IS-H

Ihre Aufgaben:
- Betreuung/Customizing des SAP Moduls IS-H (Spitalmodul)
- SAP Helpdesk (2nd-/3rd-Level-Support)
- Gestaltung und Optimierung von Prozessen, Mitarbeit in Projekten

Fachliche Anforderungen:
- Kaufmännische Ausbildung, mehrjährige praktische Erfahrung im Gesundheitswesen sowie fundierte Tarifkenntnisse erforderlich
- praktische Erfahrung mit SAP oder einer gängigen Abrechnungs-/Tarifsoftware im Gesundheitsbereich, breites IT-Know-How

SAP SpezialistIn für Module BC, MM, FI/CO, PM

Ihre Aufgaben:
- SAP Benutzer und Berechtigungsverwaltung, Job-Management
- Betreuung/Customizing der SAP-Module inkl. Schnittstellen
- SAP Helpdesk (2nd-/3rd-Level-Support)
- Gestaltung und Optimierung von Prozessen, Mitarbeit in Projekten

Fachliche Anforderungen:
- abgeschlossene kaufmännische oder technische Ausbildung
- sehr gute Customizing-Kenntnisse in mind. 2 SAP Modulen
- fachliche Weiterbildung im IT-Bereich erwünscht

Wir legen Wert auf hohes Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität und präzises, selbständiges Arbeiten. Wir bieten Ihnen eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem jungen Team.

Für Fragen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:
Herr Richard Patt, Leiter SAP CCC, Tel. 081 256 60 65
Herr Martin Liver, Leiter Informatik, Tel. 081 256 60 60

Nehmen Sie die Herausforderung an und senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bis Mittwoch, 9. November 2005 an die Personalabteilung der Spitäler Chur AG, Loestrasse 170, 7000 Chur.

Nr. 56 / 05

graubünden

ELCO kombiniert innovative Qualitätsprodukte, komplette Systeme und effiziente Dienstleistungen zu individuellen und nachhaltigen Heizungslösungen. Mit Gas, Öl oder Erneuerbaren Energien für spürbar mehr Komfort und Lebensqualität. Wir suchen mit **Arbeitsort in Vilters SG für die Betreuung unserer Mitarbeitenden in den Region Westschweiz und Tessin** eine/n engagierte/n und mobile/n

Personalfachfrau/-mann

Nach einer umfassenden Einführung übernehmen Sie innerhalb eines jungen, professionellen und gut eingespielten Teams einen Ihnen zugeteilten anspruchsvollen Bereich. Sie sind für sämtliche operativen HR-Aufgaben verantwortlich. In Zusammenarbeit mit den Linienvorgesetzten führen Sie den gesamten HR-Prozess (von der Mitarbeitergewinnung, -betreuung bis zur -trennung) durch. Ein weiteres Aufgabengebiet ist die Mitarbeit in Projekten.

Für diese vielseitige Herausforderung bringen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung, eine Weiterbildung im HR-Bereich sowie fundierte Berufserfahrung in einer ähnlichen Funktion mit. Die Zusammenarbeit mit unseren Führungskräften erfordert ein kompetentes Auftreten, gute kommunikative Fähigkeiten in Französisch, Italienisch und Deutsch. Sie sind selbstständig, teamfähig und motiviert regelmässig in Ihre Geschäftsstellen zu reisen.

Wenn Sie den Erfolg eines dynamischen und zukunftsorientierten Human Resources mitgestalten wollen, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen

elco heating solutions

Jacqueline Wüthrich,
Leiterin Human Resources
Telefon 081 / 725 25 66,
jacqueline.wuethrich@ch.elco.net
Elcotherm AG, Sarganserstrasse 100,
CH-7324 Vilters

Weitere Stellenangebote unter
http:/www.elco.ch

VOLKSBLATT
DIE TAGESZEITUNG FÜR LIECHTENSTEIN
Täglich informiert!

Mit der Aufgabe einer Stellenanzeige erteilt der Inserent der Werbegesellschaft respektive dem Verleger das Recht, die Anzeige auf einem Online-Dienst einzuspeisen. Er tritt ihnen das Recht ab, gegen Dritte, die unbefugterweise eine irgendwie geartete und nicht erlaubte Verwertung der abgedruckten Stelleninserate oder Teilen davon vornehmen, insbesondere durch Einspeisen in einen Online-Dienst, rechtlich vorzugehen.