

## ÖKONOMISCHER THINKTANK

Studien belegen es: Gemischte Teams sind erfolgreicher. Und „Mixed Leadership“ wird die Zukunft gehören. Wie Frauen sich mehr in Gesellschaft und Wirtschaft einbringen können, damit alle Seiten davon profitieren, will die neue Veranstaltungsreihe *FemConomy* diskutieren. U. a. am Podium: die Unternehmensberaterin Gertrud Höhler und WIENERIN-Chefredakteurin Sylvia Margret Steinitz. Wann? Donnerstag, 7. Juli. Wo? Casineum Velden. Kosten? € 15,-. Infos und Anmeldung: [www.frauinderwirtschaft-kaernten.at](http://www.frauinderwirtschaft-kaernten.at), E-Mail: [unternehmerin@wkk.or.at](mailto:unternehmerin@wkk.or.at). Wir verlosen 5 x 2 Plätze für die Podiumsdiskussion auf [www.wienerin.at](http://www.wienerin.at).



## SPANNUNGSBOGEN.

Nerven Sie Ihre Zuhörer nicht mit langen B-Präsentationen. Schauen Sie sich lieber ab, wie's besser geht: *So würde Hitchcock präsentieren*. Von Michael Moesslang.

Um € 18,50, erschienen im Redline Wirtschaft Verlag.

## JOB-CLIPS

## SERVICETIPP!

Schluss mit dem Single-Dasein. Zumindest im Geschäftsleben. Damit Sie sich als Kleinunternehmerin Ihren ersten Mitarbeiter / Ihre erste Mitarbeiterin leisten können, greift Ihnen die Wirtschaftskammer unter die Arme – und zahlt ein Jahr lang die Lohnnebenkosten für jemanden, der in einem echten Dienstverhältnis angestellt wird. Infos: [epu.wko.at](http://epu.wko.at).

## WWW.ONEDRUM.COM

Ein Dokument, aber mehrere Mitarbeiter müssen drauf zugreifen? Mit diesem in *Office* integrierten Tool arbeiten alle stets an der jüngsten Version. Fazit: effizientes Teamwork.

## KEIN UNGLEICHGEWICHT

Das neue Gleichbehandlungsgesetz gilt seit März – und heißt was für Ihre Firma? Die *Akademie für Recht, Steuern & Wirtschaft* klärt im Seminar *Gleichbehandlung aktuell* über Einkommenstransparenz, -diskriminierung & Co auf. Am 9. Juni & 12. September in Wien. Kosten: € 450,-; Details: [ars.at](http://ars.at).



## RICHTIG SNACKEN IM „BISS“NESS

Warum Zwischendurch-Mahlzeiten im Büro so wichtig sind, erklärt Reinhard-Karl Üblacker in *Office Snack. Der Masterplan für einen gesünderen Job-Alltag* (Kneipp-Vlg., € 14,95).

1. KRAFT. Mit einem zweiten Frühstück bringen Sie sich auf Spur. Damit Sie das „Marmeladetief“ nicht erwischt: Milch / Joghurt und Vollkorn (z. B. Hafer) essen.
2. KONZENTRATION. Vormittags haben viele Menschen ihr Arbeitshoch – dabei geht viel Energie flöten. Tanken Sie sie auf mit kohlenhydratreichen, fettarmen Zwischenhappen und Obst / Gemüse.
3. ENERGIE. Beim Lunch sollten schnell verdauliche Mahlzeiten auf der To-eat-Liste stehen – Salat, Gemüse, Nudel- oder Reisgerichte. Lange satt machen Hülsenfrüchte. Fleisch? Bitte nur wenig.
4. ENERGIELEVEL. Nachmittags boostet Sie ein kleiner, eiweißhaltiger Snack wie Nüsse oder Sprossen. Und: Trink-Snacks aus Wasser, Milch oder Soja kombiniert mit Obst und Gemüse belasten den Körper wenig. Mixen Sie sich Smoothies!



## Besser arbeiten ...

... mit diesem Duo aus schwenkbarer Lampe und Organizer geht Ihnen ein Licht auf im Bürochaos: Praktisch sind die Schubladenfächer. Die lieben KollegInnen müssen ja nicht gleich alles sehen ... Um € 349,- über [artedona.com](http://artedona.com).