

Mehr Effizienz am Arbeitsplatz durch körperliches Wohlbefinden

Zielgruppe:

All jene, die ihr eigenes Stressverhalten hinterfragen wollen und durch unter anderem kurze Entspannungstechniken ihre Kommunikationsfreude und Effizienz am Arbeitsplatz steigern wollen

Ziel:

- Beleuchtung Ihres individuellen Stressverhaltens und Eruiere jener Faktoren, die Sie unter Druck setzen und Sie in Stressfallen manövrieren
- Kennenlernen und Erarbeiten von Möglichkeiten, aus solchen Situationen Auswege zu finden, um erneut zu einer guten Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung zu finden

Inhalt:

- Ursachen von Stress und erhöhtem Leistungsdruck, Symptome und Folgen
- Reflexion des eigenen Verhaltens in stress- und druckbeladenen Situationen
- Meine Energieräuber – meine Energiespender
- Die „hohe Kunst“ der Priorisierung (bad things first?)
- Einfache Übungen zur inneren Abgrenzung gegenüber schwierigen Situationen und Gesprächspartnern
- „Unsichtbare“ Energizer und Entspannungsmöglichkeiten, um sich im Berufsalltag wieder „fit“ zu machen

Termin:

Do, 18.11.2010
9 bis 17 Uhr
Anmeldefrist: 3 Wochen vor Seminarbeginn

Ort:

Hofburg 86, 1010 Wien

Trainerin:

Mag. Maria Lönnberg-Stanger

Kosten:

€ 270,-- exkl. Ust
(Unterlagen sowie Verpflegung während der Seminarpausen inklusive.)

MindestteilnehmerInnenanzahl: 6 Personen