

Stress meisterhaft managen

Herausforderungen meistern - Ventile schaffen - Energie tanken

Stress-
Management
Seminar
mit maximal
12 TN

Zielgruppe

Führungskräfte, MitarbeiterInnen aller Ebenen, Vielbeschäftigte in beanspruchenden Aufgabefeldern, die nach konkreten, entlastenden AusWegen aus der zunehmenden Be- und Überlastungsspirale suchen oder welche Maßnahmen zur StressPrävention setzen möchten.

Motivation

„I hob ka Zeit – i bin im Stress“ lautet die immer häufigere Formel einer hektomanischen Arbeitswelt, begleitet von der Forderung nach dem „Immer-mehr-in-kürzerer-Zeit“. Mittendrin der leistungsmäßig herausgeforderte Mensch, der den Ladezustand seiner EnergieBatterie zunehmend in den roten Bereich abdriften sieht. Gleichzeitig damit wächst die Gefahr von Burnout und Frustration, gepaart mit einem Mangel an Erfolgserlebnissen, Sinnfindung etc.

Deshalb: Sich Auszeit zu nehmen, um Kraft zu tanken und **individuelle AusWege aus der drohenden Stressfalle** auszuloten, ist eine der wertvollsten Investitionen, die Sie tätigen können – weil der angemessene Umgang mit wachsenden Anforderungen und Herausforderungen, mit Stress und Energie eine entscheidende Voraussetzung ist für Arbeits- und Lebensqualität, für Erfolgs- und Wohlgefühl. Und letztendlich für individuelle wie unternehmerische Gesundheit.

Denn: **Ohne gesunde Menschen kein (wirtschaftlich) gesundes Unternehmen.**

Ziel

- Sie bekommen konkrete Anregungen für die Praxis, um die besonderen Herausforderung Ihres Berufsalltages bestmöglich zu meistern und entlastende Ventile zu entwickeln.
- Sie haben Gelegenheit, Ihr StressManagement zu überprüfen und dort gewinnend zu korrigieren, wo es Notwendig im Sinne der eigenen Gesundheit, der Arbeits- u. Lebensqualität ist.
- Sie lernen sofort umsetzbare, wohltuende Übungen kennen, um negativen Stress bzw. Druck abzubauen und positive Energie gezielt aufzubauen.

Inhalte

- Merkmale und Unterschiede von Stress und Burnout
- Stress – Sinn – Soma: Hintergründe, Fakten, Konsequenzen
- Das BurnoutRad: vom Entflammen zum Ausbrennen
- Stress und Burnout: Ursachen – Symptome – Wirkungen erkennen
- Persönliches Stressverhalten und deren Konsequenzen
- Wege aus der Be- und Überlastungsspirale ausloten, gegensteuern
- EnergieÜbungen zum Auftanken – Konzentrieren – Regenerieren: einfach, wirksam, sofort umsetzbar

Schwerpunkte situativ je nach individuellem Bedarf der Seminargruppe bzw. nach Zeitbudget

- Spezialangebot: auf Wunsch auch persönliche BiofeedbackAnalyse zur individuellen Diagnose und Beratung möglich – bitte um separate Terminvereinbarung für Einzelsitzungen bzw. Einzelberatung nach dem Seminar.

Trainer / Trainerin

Mag. Dr. Franz J. Schweifer oder Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Die ManagementOASE
 Schweifer & Partner OG
 Grillparzergasse 5
 A - 2340 Mödling
 T +43 (0)2236 869988-0
 F +43 (0)2236 869988-11
 office@managementoase.at
 www.managementoase.at

FN 189952 t – HG Wr. Neustadt
 UID : ATU 48561701
 Bankverbindung :
 Erste Bank, BLZ 20111
 Konto Nr. 09820515
 B I C : G I B A A T W W
 IBAN: AT232011100009820515



Veranstaltungstermine

Datum	26. bis 27.03.2020	28. bis 29.05.2020	
Zeiten	Do 10-18, Fr 9-17	Do 10-18, Fr 9-17	Einzelberatung auf Anfrage
Buchungscode	114.2020.03.26	114.2020.05.28	auch inhouse möglich
Anmeldeschluss	05.03.2020	07.05.2020	weitere Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Investition

€ 980,00 exkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail office@managementoase.at. Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im **angebots.reich** unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung **online anmelden**.

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter www.managementoase.at/AGB.

Weitere Infos unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder info@managementoase.at oder auch auf www.managementoase.at

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel

Termin Buchungscode

Vorname Nachname Titel

Firma

Funktion

Anschrift

Tel Mobil

Fax Mail

Datum Unterschrift