DMG CAMPUS

Das Bildungsinstitut für die Möbellogistik

KAUFMÄNNISCHE SCHULUNG

BUSINESS MEETS RESILIENZ

Persönliches Energiemanagement

Permanenter Zeitdruck, belastende Konflikte, eine zu hohe Erwartungshaltung, fehlende Wertschätzung, ein verschwimmen von Arbeit und Freizeit - all das kann zu starker körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie Leistungseinbruch führen. Man fühlt sich „ausgebrannt“. Doch wie ist es dazu gekommen? Warum fühle ich mich plötzlich überfordert? Wo bin ich „falsch abgebogen“ und wie kann ich den Kreislauf, diese Negativ-Dynamik von Stress und Ausgebrannt-Sein, durchbrechen? Verena Gritsch wird die gesamte Gruppe einen Tag lang coachen. Gemeinsam werden Selbstcoachingtechniken geübt und das Zürcher Ressourcenmodell angewendet, um schnelle Stressreduktion zu gewährleisten. Am Ende des Tages sind die Teilnehmenden mit verschiedenen Tools zur Stressreduktion (Mentaltechniken) ausgestattet und verfügen über einen Leitfaden für‘s Selbstcoaching.

- **Willkommen (wie bitte?)**
  Wie kann ich Situationen begegnen, die mich stressen?
  Wie kann ich Herausforderungen willkommen heißen?
  Wie kann ich meine Gefühle bewusst steuern?
- **Burnout - was ist das eigentlich?**
- **Rollenanalyse**
  Welche Rollen spiele ich? Wie erfülle ich sie?
  Welche Rollen stressen mich?
- **Wer bin ich? Was will ich?**
  Die SMART-Formel. Die Sein-Tun-Haben-Strategie.
- **Ressourcenfindung**
  Sein individuelles Motto schaffen und verankern.

ANMELDUNG / INTERESSENTENLISTE

ÖMG Handelsgesellschaft mbH
Mobil 0664 84 94 130
E-Mail manuela.stocker@oemg.at
www.oemg.at

ÖMG Handelsgesellschaft mbH

NÄCHSTER TERMIN: 2024

Teilnehmer-Information

Dauer: 1 Tag (8:00 - 16:30 Uhr)

Teilnehmerprofil:
Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte, die auf gezieltes Stressmanagement und Burnout-Prävention setzen wollen, um mit den Belastungen im beruflichen und privaten Alltag gelassener umzugehen.

Hinweis:
Das Seminar wird erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen durchgeführt. Max. 15 Personen.

Veranstaltungsort:
Wien

Exklusiv für Mitglieder des ÖMTV Österr. Möbeltransport Verband