

Quellen der Kraft

Suche nach Inseln im Alltag – 1 Tag zur Burnout Prophylaxe

Dichter Terminkalender, Zeitnot, hektische Arbeitstage... der Urlaub oder ein paar freie Tage sind noch nicht in Sicht. Anzeichen von Müdigkeit und Erschöpfung sind da und auch bei den KollegInnen im Team fehlt die Energie. Dieses Seminar bietet einen Tag, gemeinsam mit den KollegInnen im Team, um Kraft zu schöpfen und sich auf die Suche nach Inseln der Ruhe im Alltag zu machen.

Zeit	ganztäglich – 8 Einheiten
Termin	nach Vereinbarung / auf Anfrage
Ort	auf Anfrage
Gruppengröße	4 bis 10 TeilnehmerInnen
Preis	€ 249,- (inkl. USt) pro TeilnehmerIn, inkl. Pausengetränke, Handouts und Fotoprotokoll
Angebotsart	<ul style="list-style-type: none">▪ für Organisationen (Einrichtungen, Teams,...); Individuelle Seminare für Organisationen werden inhaltlich, zeitlich und finanziell bei Auftragsvergabe vereinbart▪ Einzelanmeldungen zu speziellen Terminen möglich (auf Anfrage)
Zielgruppe	Teams/Gruppen die gemeinsam einen Tag außerhalb des Büros und ohne Besprechung verbringen wollen.
Inhalt	Ziel ist es neben dieser Unterbrechung der Alltagsroutine zu schauen, wo gibt es im Alltag Möglichkeiten der Unterbrechung und wo kann bzw. können wir uns Räume und Plätze schaffen die ein Innehalten ermöglichen.
Methoden	<ul style="list-style-type: none">▪ Input/Anleitung zu Stressreduktion▪ Eigenreflexion: Was sind aktuell Stressfaktoren? Belastende Umstände im Arbeitsalltag?▪ Gruppenreflexion
Kompetenzerwerb	Verstehen wo sind „meine“/„unsere“ belastenden Faktoren in der Arbeitssituation und was sind meine/unsere Bewältigungsstrategien, um gesund und energievoll arbeiten zu können.
Die Trainerin	Mag. ^a (FH) Alexandra Riegler-Klinger, MA, MAS, MSc <ul style="list-style-type: none">▪ Diplomsozialarbeiterin, Krisenberaterin, Supervisorin, Coach, Organisations- und Unternehmensberaterin▪ Langjährige Erfahrung in der Beratung und in der Leitung.▪ www.ark-coaching.at



Anmeldung und Information per E-Mail office@ark-coaching.at oder Telefon 0043 732 272 901.0.

