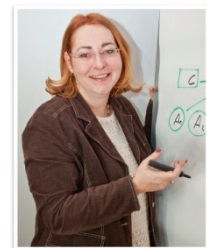


## Quellen der Kraft

### 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** ganztägig – 8 Einheiten
- Termin** nach Vereinbarung
- Ort** nach Wahl
- Gruppengröße** 4 bis 10 TeilnehmerInnen
- Preis** € 249,-- (inkl. USt) inkl. Pausengetränke, Handouts und Fotoprotokoll
- 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**
- 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.<sup>a</sup> (FH) Alexandra Riegler-Klinger, MA, MAS, MSc
- Diplomsozialarbeiterin, Krisenberaterin, Supervisorin, Coach, Organisations- und Unternehmensberaterin
  - Langjährige Erfahrung in der Beratung und in der Leitung.
  - [www.ark-coaching.at](http://www.ark-coaching.at)



Anmeldung und Information per E-Mail [office@ark-coaching.at](mailto:office@ark-coaching.at) oder Telefon 0043 732 272 901.0.

