



ICH gestalte mein Leben!

Mit Selbstkompetenz zur Selbstbestimmung

Geht es Ihnen um die Erfüllung im Beruf oder um die Beschäftigung?

Wollen Sie sinnvoll wirken oder „nur“ Geld verdienen?

Interessiert Sie die Arbeit so sehr, dass Sie sich auch in Ihrer „Freizeit“ mit dem Thema beschäftigen oder ist es für Sie ein „Nine to Five- Job“?

Werden Ihre Fähigkeiten in Ihrem Tätigkeitsbereich genutzt, oder müssen Sie warten, bis Sie diese in Ihrem Hobby einsetzen können?

An diesen Fragen erkennen Sie, ob Sie Ihre Tätigkeit effizient wahrnehmen, eigenverantwortlich handeln und auf Ihre eigenen Ressourcen achten.

In den meisten Fällen haben Sie es in der Hand, Ihr Arbeitsumfeld ein Stück zu verändern!

Ausgangslage & Ziel

In vielen Unternehmen sind MitarbeiterInnen ausgelaugt und weniger leistungsfähig.

Mögliche Folgen davon sind:
Engagement und Teamfähigkeit sinken, Konflikte und Reklamationen häufen sich, Stress und Unzufriedenheit sind im ganzen Unternehmen spürbar.

Diese Effekte kosten Geld und senken die Produktivität!

Zielgruppe

Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die ihre Aufgaben engagiert wahrnehmen und ihre eigenen Kräfte dabei nicht auslaugen wollen.

Gruppengröße: 4 – 8 Personen

Inhalte

- „Bestandsaufnahme“ – wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um (Zeiträuber)
- Überprüfen Ihrer eigenen Motivation, „Antreiber“, „Glaubenssätze“, Fremdmotivation
- Möglichkeiten, „Zeit“/Ressourcen zu „gewinnen“
- Ziele setzen, einhalten, evaluieren, korrigieren oder feiern
- Prioritäten setzen. Delegieren oder selbst erledigen? Übernehmen oder Nein-Sagen
- Umgehen mit Stress und den Phänomenen Burnout und Boreout

Das Besondere an diesem Konzept

In diesem Workshop wird die **Biostruktur-Analyse** eingesetzt.

Sie ermöglicht ein sehr rasches Erkennen der eigenen Fähigkeiten und ein Verstehen diverser Verhaltensweisen. Außerdem werden Elemente aus Time-Management/Selbstorganisation und Selbstmotivation eingebaut. Jede/r kehrt mit einem persönlichen Konzept zum Arbeitsplatz zurück.

Termin/Ort

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte dem „Anmelde-Button“ auf der Homepage oder der Terminübersicht.

Ihre Investition:

In den Teilnahmegebühren sind auch die Seminar-Unterlagen sowie Mittagessen und Pausengetränke enthalten:

€ 420,-- pro Person, zzgl. 20 % Mwst.

Trainerin

Mag. Ursula Autengruber,
30 Jahre Erfahrung
in Beratung, Coaching,
Moderation und Training

