

Selbstmanagement der eigenen Ressourcen

Sich weiterentwickeln und in Balance bleiben

Stärken Sie Ihr persönliches Gleichgewicht!

Kennen Sie das?

Menschen arbeiten heute als effektive Multitalente. Die Anforderungen steigen, die Ressourcen bleiben gleich, der Druck steigt. In diesem Spannungsfeld zufrieden und leistungsfähig zu bleiben, verlangt nach Ausgewogenheit zwischen den regenerierenden Kräften auf der einen Seite und den wachsenden Anforderungen auf der anderen.

Ziele:

Lebensbalance oder das Prinzip der Lebensordnung hat zum Ziel, die Flexibilität des Organismus zur immer neuen Etablierung dieser Balance zu stärken – durch Finden und Kräftigung von Strategien zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit. Die Konzepte des Selbstmanagement haben einen neuen Stellenwert. Ziel ist es, sich selbst zu führen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.



Referentin:

DGKS Gabriele Höckner, MSc, akad. Kommunikationstrainerin, akad. Coach, 0699/12159288, office@gabriele-hoeckner.at

Der Weg der Referentin zeigt intensiven Erfahrungshintergrund im Gesundheitswesen genauso, wie persönliche Weiterentwicklung und Professionalisierung im Lehr-, Kommunikations- und Beratungsbereich sowie jahrelange Seminarerfahrung.

Inhalte:

In diesem Seminar werden Trainingseinheiten zu Selbst- und Stress-Management geboten. Dies beinhaltet im Speziellen:

- Ist-Analyse der aktuellen Lebenssituation
- Reflexion der eigenen Werte als Orientierung für künftiges Gestalten und Handeln
- Finden der eigenen Ressourcen und Entwerfen von erreichbaren Zielen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Reaktion auf Stress
- Entwickeln von Strategien zur persönlichen Stress-Prävention

Wie kostbar ist Zeit?

Sie effizient und bewusst zu nutzen ist das Ergebnis einer reflektierten Haltung und geeigneter Schritte.

Termin: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst von ...

- ✓ **Freitag, 13.11.2009, 16.00 Uhr bis Sonntag, 15.11.2009, 13.00 Uhr**

Ort: Seminar- & Gesundheitszentrum Kloster Pernegg / Waldviertel, (www.klosterpernegg.at)

Ihre Investition:

- ✓ € 290,00 Seminarbeitrag. In diesem Betrag ist ein Skriptum inkludiert.
- ✓ Unterkunft/Verpflegung:
€ 140,00 pro Person im Einzelzimmer bzw. € 124,00 pro Person im Doppelzimmer
(2 Nächtigungen im Komfortzimmer***, Vollpension, Sauna, Tischtennis, Gymnastikraum)

Anmeldung bis 19.10.2009 unter:

Gabriele Höckner, office@gabriele-hoeckner.at

Bitte geben Sie Ihren vollständigen Namen sowie Ihre Anschrift, Rufnummer und E-Mail Adresse an.