



Academy4socialskills
Vital in Führung- altersgerechte
Worklifebalance

VITAL IN DER FÜHRUNG – ALTERNSGERECHTE WORK-LIFE-BALANCE

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Erstellen Sie Ihr Lebensbalancemodell und achten Sie darauf wo für Sie die persönlichen Defizite in ihrer Work-Life-Balance liegen. Legen Sie weiters strategischen Lebensaufgaben- und Lebensziele fest.
- Die Leistungs- und Energiekurve gibt und TIPPS zur Effektivitätssteigerung,
- Ernährung und Ernährungsverhalten: Eine Ernährungsanalyse der letzten 7 Tage veranschaulicht das eigenen Essverhalten und öffnet den Weg für TIPPS für Powersnacks zur Steigerung der Leistungsfähigkeit durch leistungsoptimierte Ernährung

NUTZEN:

Besserer Einklang zwischen beruflichen und privaten Leben für Menschen unter großer Belastung. Stärkung der Vitalität sowie Verbesserung des Zeitmanagements und aktive Stressprävention.

ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, die durch eine individuelle Work-Life-Balance dauerhaft und vital ihre Führungsposition ausüben und die grundlegenden Ideen dieses Konzepts im Betrieb vorleben und weitergeben möchten.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.
Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

In diesem zweitägigen Seminar sollen der Umgang mit hoher Belastung, Stress und Ruhephasen erlernt werden. Dies erfordert zu einen eine Erwartungskklärung. Wo sehen Sie Ihre Leistung? Wie schätzen Sie Ihre Effektivität und Ihr Lebensmanagement ein?

Wie finde ich Zeit für Sport, Hobbys und Familie, wenn die Arbeit nicht weniger wird?, Wo sind meine täglichen Zeitdiebe? Machen Sie sich die Konsequenzen bewusst: Welche Auswirkungen kann hat mein heutiger Lebenswandel auf meine Zukunft haben?

Burnoutprophylaxe und Kennenlernen des eigenen Stressverhaltens.

TIPPS zum Stressabbau und zur Kurzzeitentspannung, Yogaübungen, die sie auch im Office anwenden können

:

Was bedeutet Stress?

- Zeitmodelle zeigen Defizite in der Work-Life-Balance auf
- Entwicklung der eigenen Work-Life-Balance: Berufs- und Privatleben im Einklang
- Zeitmanagement- die eigenen Grenzen wahrnehmen
- Burnoutprävention
- Entspannungsübungen
- Ernährungsanalyse

Productive Aging:

- Ernährungsanalyse

Wie bleibe ich langfristig produktiv und gesund?

- So gestalten Sie Ihren Führungsalltag alternsgerecht
- Der richtige Umgang in Stress-Situationen, • Stressbewältigung und erfolgreiche Stressbalance, Aktive Stressprävention
- (Weiter)Entwicklung der individuellen Gesundheit, Entspannungstechniken für den beruflichen Alltag
- Vorbildfunktion im Unternehmen
- Umsetzung der Erfahrungen im eigenen Unternehmen
- Praxisbeispiele und Praktische Übungen



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

