



Academy4socialskills
Mehr Leistung durch Pausen

MEHR LEISTUNG DURCH PAUSEN

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Wer regelmäßig Bewegungs- und Entspannungspausen durchführt, leistet Schritt für Schritt einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise, zum langfristigen Erhalt der Leistungsfähigkeit und zur Unterstützung einer positiven, aktiven Arbeits- und Lebenseinstellung.
- Erkennen Sie in unserem Workshop den Zusammenhang von Arbeitsleistung und Pausengestaltung in Ihrem privaten und beruflichen Lebensumfeld um nach kurzen Erholungsphasen wieder voll durchzustarten.
- Lernen Sie darüber hinaus nützliche und hilfreiche Kurszeitentspannungsmethoden und Möglichkeiten der Pausengestaltung zur Steigerung Ihrer Konzentration, zum Abbau von Denkblockaden und zur Regeneration auch während der Arbeit kennen.

NUTZEN:

Gestalten Sie Ihren Arbeitstag entspannter und lernen Sie mit uns durch bewusste Pausen Ihre Arbeitsleistung dauerhaft zu erhalten. Ziel ist es eine sinnvolle Auswahl der für Sie passenden und wohltuenden Übungen zu treffen um diese in Ihren privaten und beruflichen Tages- bzw. Arbeitsablauf einzubauen.

ZIELGRUPPE:

Arbeitnehmer aller Berufszweige sowie interessierte Personen, die sich rund um das Thema "Mehr Leistung durch Pausen" effektiv informieren wollen.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.
Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durchgeführtes 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:

Durcharbeiten ohne Pausen, möglichst mit voller Leistung. Das ist nicht nur die Idealvorstellung so mancher Chefs. Auch viele Mitarbeiter sehen in dieser Methode die vermeintliche Lösung, wenn die Arbeit mal wieder kaum zu schaffen ist. Menschen sind keine Maschinen. Trotzdem meinen viele, sie könnten genauso wie eine Maschine etliche Stunden am Stück arbeiten - und verzichten auf wichtige Pausen. Denn - so die häufig in unserer Arbeitswelt anzutreffende Schlussfolgerung: Wer durcharbeitet, demonstriert eine besondere Leistungsbereitschaft. Doch dieser Gedankengang ist falsch. In vielen Unternehmen kann man beobachten, dass die Menschen viele Stunden am Stück durcharbeiten und ihre Pausen regelrecht zu vergessen scheinen - gerade in Berufen, die eine besondere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erfordern. Begünstigt wird dies nicht zuletzt durch die moderne Arbeitswelt: Wer beispielsweise ständig mit neuen wichtigen E-Mails konfrontiert wird oder gerade an einem eiligen Projekt sitzt, merkt häufig kaum, wie die Zeit vergeht. Lernen Sie in unserem Seminar Ihren Arbeitsalltag besser einzuteilen, Ihre Leistungsfähigkeit durch regelmäßige Pausen den Tag über zu erhalten und kennen Sie hilfreiche Techniken und Übungen zum Thema Entspannung um eine optimale Pausengestaltung zu erreichen.

- Bewusste und achtsame Gestaltung des Arbeitsalltages
- Effektive Gestaltung von Ruhepausen
- Wann mache ich wie lange Pause?
- Wie erhole ich mich am besten?
- Regenerationsphasen während der Arbeit
- Leichte Körperübungen für die Arbeitspause zwischendurch
- Energie- und Mentalübungen zum schnellen entspannen am Arbeitsplatz
- Tipps und Tricks



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

