Zentrum für
Arbeitspsychologie und
Gesundheitsprävention

Mag. Dr. Elisabeth Unterweger
info@die-psychologin.net
+43 (0) 676 707 35 05

Seminarbuchung:

+43 676 707 35 05

Können durch **K**lärung bringt **K**raft

im **K**&**K** Hotel in der **K**varnerbucht

Seminar zum Thema **„Gesundes Führen“**

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.” (Viktor Frankel)

Führungskräfte sehen sich vor allem in kritischen Führungssituationen der Herausforderung gegenüber, wie sie professionell als leitende Kräfte agieren sollen. Solche Situationen betreffen u.a.: Veränderungen, Alkohol am Arbeitsplatz, Überlastungen bis hin zu Burn-Out und Mobbing. Solch Situationen – wenn sie auftreten – stellen eine kritische Führungssituation dar. Führungsverantwortung erwächst dann u.a. auch aus dem „Nicht-Tun“ bzw. „Nicht-Getan-Haben“.

Wo sind meine persönlichen Grenzen?

Wo und Wie muss ich anderen Grenzen setzen?

Was können sich meine MitarbeiterInnen und Vorgesetzten von mir in diesen Situationen erwarten?

Wie professionell kritische Führungssituationen meistern?

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum dieses relevanten Seminars.

„Es gibt wichtigere Dinge im Leben als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ (Mahatma Gandhi)

Dr. Elisabeth Unterweger und ihr Team werden Sie dabei unterstützen:

- **Noch bessere Entscheidungen treffen zu lernen**
- **Ihre Werte und Ihre Haltung zu reflektieren**
- **Negative Emotionen rascher abbauen (!) zu können**
- **Persönliche Stärkung zu erfahren**
- **Von den Erfahrungen Anderer zu profitieren**

"Ein Beispiel zu geben ist nicht die wichtigste Art, wie man andere beeinflusst. Es ist die einzige."(Albert Schweitzer)

Können durch Klärung bringt Kraft – DAS PROGRAMM

Eine gelungene Kombination von Wissensvermittlung, erlebnisorientierten Erfahrungen wie z. B. Biofeedback, körperlicher und geistige Entspannung und Reflexion wird Sie aufladen und mit neuen Einsichten und Vorhaben für Ihren (Arbeits-) Alltag stärken.

Wann: **16. – 19. Mai 2017 und 17. – 20.10.2017**

Wo: **Kroatien/Crikvenica im Hotel Kvarner Palace**

Weniger ist mehr! Weniger ist schwer!

Inhalte:

- **Aktive Rollenführung: Wie verstehe ich mich als Führungskraft**
- **Stress, Überlastung, Burn-Out: Prävention, Früherkennung, Unterstützungsmöglichkeiten**
- **Alkohol: Hintergründe, Auswirkungen, erkennen, einschreiten, Prävention**
- **Konflikte ansprechen, Krisen verhindern**
- **Entwicklung eines Handlungsrepertoirs**
- **Diskriminierung, sexuelle Belästigung, Stalking**
- **Rückkehr nach längeren Krankenständen**
- **Umgehen mit „Grenzen"**
- **Kondition und Regeneration: Methoden und Techniken für den Arbeitsalltag**

Zielgruppe: Führungskräfte, Schlüsselkräfte, Interessierte, ProjektleiterInnen
Methoden: Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Demonstrationen, (Biofeedback, Belastungstest, Coaching)

„„Bevor du ausziehst, die Welt zu verbessern,

gehe vorher drei Mal durch dein eigenes Haus." (Konfuzius)

Ziele

- **Verbesserung des Verständnisses gegenüber Führung und Gesundheit**
- **Entwicklung von Ansatzpunkten zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz**
- **Bewusstseinsbildung und Erfahrungsaustausch**

Veranstalter: **ZAG Z**entrum, für **A**rbeitspsychologie und **G**esundheitsprävention

Anmeldeschluss: 12 Wochen vor Durchführung, TeilnehmerInnenanzahl: 8 – 14, Einheiten: 18
Dresscode: bequeme Kleidung, Seminarkosten: Euro 1600,- + Unterkunft und Verpflegung ab 324,-

Gesamtkosten: ab Euro 1924,- Frühbucherrabatt 10% auf die Seminarkosten bis 31.12.2016

Geist und Sinn sind wie ein Fallschirm, sie arbeiten am Besten offen." (Dalai Lama)

Im Hotel Kvarner Palace**** sind Zimmer für die Veranstaltung reserviert, das Team berät Sie gerne unter: http://www.kvarnerpalace.info oder unter Tel.: **00385 51 38 06 00**

Einzelzimmer zur Landseite (ca. 17m2), für jeweils 1 Person mit Bad oder Dusche/WC, Radio, Telefon, TV, Safe, Minibar und Klimaanlage.

Genießer-Halbpension mit kalt-warmem Frühstücksbuffet mit Bioecke sowie Abendbuffet mit täglich wechselnden Themen,

2 Gang Lunch Mittagessen, 2 Kaffeepausen/Tag (Kaffee/Tee,Obst) Die Verpflegung beginnt mit der Kaffeepause am Anreisetag und endet mit dem Mittagessen am Abreisetag.

Preise: €324,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Einzelzimmer/Land (Aufzahlung für Meeblick, Doppelbett

Das Angebot beinhaltet folgende Inklusivleistungen:

! Begrüßungscocktail und Aktivprogramm wie z.B. Morgengymnastik, Stadtrundgang etc. ! Hausveranstaltungen wie z.B. Live-Musik am Abend, Kvarner Abende etc. ! kostenloses Wlan in der Hotelanlage ! Freie Benützung unserer Wellnessanlage mit Außenpool, Hallenbad,

Sauna & Dampfbad und Fitnessraum ! Liegen, Sonnenschirme und Strandtücher für die Liegewiese und am Swimmingpool

! Außenparkplatz (unbewacht) ! Ortstaxe ! Gegen Gebühr: Wellnessbehandlungen (Massagen, kosmetische Behandlungen und Physiotherapie)

Weitere Varianten:

€324,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Einzelzimmer/Land €180,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) Zuschlag für

Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Meerblick (ohne Balkon).

€294,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Doppelzimmer/Land € 75,00 pro Begleitperson und Tag, Halbpension, DZ/Land € 75,00 Verlängerungsnacht pro Person/Tag, Halbpension, DZ/Land

€339,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Doppelzimmer/Meer € 90,00 pro Begleitperson und Tag, Halbpension, DZ/Meer € 90,00 Verlängerungsnacht pro Person/Tag, Halbpension, DZ/Meer

€399,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im DZ/Meer/Balkon €110,00 pro Begleitperson und Tag, Halbpension, DZ/Meer/Balkon €110,00 Verlängerungsnacht pro Person/Tag, Halbpension, DZ/Meer/Balkon

Stornokonditionen: Bis 12 Wochen vor Anreise: Kostenlose Stornierung bis 6 Wochen vor Anreise: 50% 4 Wochen bis zur Anreise: 80% der Gesamtkosten