

# Die Kraft der inneren Stärke

## Produktiv und gelassen Herausforderungen meistern

### Inhalt und Ziele

Sie erhalten durch dieses Seminar Anregungen, wie Sie achtsam mit sich, Ihrer Lebenskraft und Ihrer Gesundheit umgehen. Sie erkennen Ihre Stärken und können diese bewusst einsetzen. Dadurch nutzen Sie bestehende Handlungsspielräume und sorgen für eine Ausgewogenheit in Ihrem beruflichen und privaten Alltag.

- Orientierungsfelder der inneren Kraft – Gegenwärtigkeit, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, soziale Geborgenheit, Lösungsorientierung und Zukunftsplanung
- Herausforderungen und Chancen der unterschiedlichen Lebensphasen
- Bewusster Einsatz der persönlichen Stärken und Talente – die individuellen Talente kennen und die Rahmenbedingungen reflektieren und mitgestalten
- Der Kompass der gesunden Lebensführung (Ernährung, Bewegung, Psyche)
- Zeitmanagement und Prioritätenverteilung für eine stimmige Work-Life-Balance
- Kleine und große Schritte für die Umsetzung im Alltag
- Erstellung eines Maßnahmenplans

### Lernmethode

Impulsvortrag, Selbstreflexion, Kleingruppengespräch, Energie- und Entspannungsübungen

### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die sich in einer fortgeschrittenen Berufsphase befinden

### Trainerin

- Frau Univ.-Lektorin Dr. Renate Augusta, Quintessenz Organisationsberatung

### Zeit & Ort

*Dauer:* 2 Tage  
*Seminarnummer:* MS 575 **Neu**  
*Termin:* 7.–8. Juni 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

### Organisation

*In Verantwortung von:* Frau Dr. Ursula Eder  
*Sekretariat:* Frau Petra Ranzenbacher

## **Über die Trainerin**

*Univ.-Lektorin Dr. Renate Augusta*

Lehrende am Zentrum für Soziale Kompetenz der Karl-Franzens-Universität Graz (Zentrum für Soziale Kompetenz) und an der Wirtschaftsuniversität Wien; Gesellschafterin der Quintessenz Organisationsberatung GmbH; Gesundheitspsychologin, Organisationsberaterin, Psychotherapeutin. Arbeitsschwerpunkte: Lebensphasengerechtes Personalmanagement, Diversitätstraining, Life-Balance, sinnerfüllte Lebens- und Unternehmensführung  
[r.augusta@quintessenz.or.at](mailto:r.augusta@quintessenz.or.at)