

Kraft für einen erfolgreichen Arbeitstag

Inhalt und Ziele

Fit und energiegeladen durch den Arbeitstag – so geht die Arbeit leichter von der Hand! Zufriedenheit, Lebensqualität und Arbeitsleistung steigen, wenn die Batterie voll ist.

Mit ganz einfachen Methoden können Sie Ihre Kraft und Frische über den gesamten Arbeitstag erhalten. Sie stellen sich gleichermaßen auf die betrieblichen Bedingungen wie auf Ihren individuellen Leistungsrhythmus ein und reagieren so gezielt auf die Leistungsanforderungen. Dadurch erreichen Sie nicht nur bessere Arbeitsergebnisse, sondern erhöhen auch Ihre Lebensqualität im beruflichen Umfeld.

Wir beschäftigen uns mit

- ausgewählten Übungen, die – je nach persönlicher Präferenz und bestehenden Arbeitsbedingungen – in das tägliche Arbeitsprogramm integriert werden können,
- einfach anwendbaren Powerübungen,
- praktischen Tipps für die tägliche Leistungsgestaltung und
- Alternativen zu den üblichen Kaffee- und Zigarettenpausen.

Lernmethode

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen, Rollenspiel, Szenarien

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Sekretariats- und Assistenzfunktion im Büro bzw. mit Tätigkeiten im Kundenempfang oder im Servicecenter

Trainerin

- Frau Dr. Daniela Birkhuber

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 742 **Neu**
Termin: 18. Juni 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Mag. Petra Dietrich, BA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Dr. Daniela Birkhuber

Business-Trainerin, Wirtschaftscoach, Physioenergetikerin; langjährige Trainer- und Coachingtätigkeit in der Erwachsenenbildung. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsentwicklung, Krisenbewältigung, Vorbereitung auf Verhandlungen, Konfliktlösung, Selbstmanagement und Kommunikation. Studium der Handelswissenschaften
praxis@birkhuber.at