

Gesundheitsmanagement

Das Feedback, welches wir für unsere Seminare zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz erhalten, zeigt, dass Bewegungsaktivitäten von den Teilnehmenden als besonders wertvoll erachtet werden. Häufig gelingt es diesen Kursen, einen nachhaltigen Anstoß für mehr Bewegung im Alltag und auch im Arbeitsumfeld zu geben.

Im Programmjahr 2018 haben wir daher unser Angebot »Wirbelsäule aktiv« um einen zusätzlichen Kurs »Gesunde Gelenke« sowie um das neue Sehtraining »Eye of the Tiger« erweitert.

Ein weiterer Schwerpunkt des heurigen Programms sind Seminare, die eine positive Lebenseinstellung fördern und Wege dorthin beschreiben, unter anderem »Selbstwirksamkeit«, »Lebensfreude und Motivation«, »Mit Herz und Hirn im Hier und Jetzt!« und »Ich bin okay!«. Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine bejahende Haltung, wie sie auch das Seminar »Positive Psychologie – Kraftquellen für den (Arbeits-)Alltag« vermittelt, und die Freude an körperlicher Bewegung sich gegenseitig verstärken!

Und damit ist viel für die Gesunderhaltung der eigenen Arbeitskraft erreicht!

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

Web: https://www.oeffentlicherdienst.gv.at/vab/gesundheitsmanagement_2018

Lernen im Alter – Yes, we can!

Inhalt und Ziele

»Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.« – Stimmt nicht! Wir können in jedem Alter lernen.

Die erstaunlichen Erkenntnisse über unser Gehirn eröffnen neue Perspektiven im (Berufs-)Alltag. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie das Gehirn funktioniert und wie Sie von seiner vollen Leistungsfähigkeit profitieren.

Sie erhalten Wissen aus folgenden Bereichen:

- Neueste psychologische Erkenntnisse und daraus abgeleitete Tipps zur sofortigen Umsetzung
- Techniken zur Erhöhung der Merkfähigkeit, Übungen für Konzentration und Aufmerksamkeit, Verbesserung der Aufnahmefähigkeit, Lernen und Stress
- Lernen mit Spaß und Lerntransfer: Wissen im Alltag umsetzen

Lernmethode

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenübungen

Zielgruppe

Personen, die sich mit der bewussten Gestaltung ihrer verbleibenden Berufsphase beschäftigen wollen (Alter ca. 55– 65 Jahre)

Trainerin

- Frau Mag. Sabine Prohaska, seminar consult

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag
<i>Seminarnummer:</i>	MS 561
<i>Termin:</i>	23. Oktober 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Mag. Sabine Prohaska

seminar consult, Inhaberin; Wirtschaftspsychologin, Mitglied im Dachverband der Positiven Psychologie, Managementtrainerin, Coach, Buchautorin

prohaska@seminarconsult.at

Positive Psychologie – Kraftquellen für den (Arbeits-)Alltag

Inhalt und Ziele

Dieses Seminar soll Ihnen in der 2. Hälfte Ihres Arbeitslebens die Gelegenheit bieten, durch eine persönliche Standortbestimmung das Potenzial dieser Lebensphase bewusst zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Werden Sie achtsam gegenüber den eigenen Erfahrungen im Arbeitsleben! Es ist ein Unterschied, ob wir mit einer Situation »zurechtkommen« oder in ihr »aufblühen«:

- Was macht uns zufrieden und glücklich?
- Wie können wir mit Stress positiv umgehen?
- Wie können wir unsere Gesundheit langfristig erhalten?

Mit diesen und vielen anderen Fragen hat sich die Forschung der Positiven Psychologie in den letzten 30 Jahren beschäftigt. Erfahren Sie in diesem Seminar mehr über die spannenden Forschungsergebnisse und wie Sie sie in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren können.

Lernmethode

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexion, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihren persönlichen Energiehaushalt verbessern wollen

Trainerin

- Frau Mag. Sabine Prohaska, seminar consult

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag
<i>Seminarnummer:</i>	MS 574 Neu
<i>Termin:</i>	18. April 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Mag. Sabine Prohaska

seminar consult, Inhaberin; Wirtschaftspsychologin, Mitglied im Dachverband der Positiven Psychologie, Managementtrainerin, Coach, Buchautorin
prohaska@seminarconsult.at

Lebensfreude und Motivation

Finden Sie Erfüllung und Sinn in Job und Privatleben!

Inhalt und Ziele

Die Anforderungen an uns steigen und der Druck, der daraus entsteht, beeinflusst unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Salutogenese, also der Gesunderhaltung und ihren Bedingungen. Viktor Frankls Frage nach dem Sinn im Leben ist essenziell, wenn es darum geht, Glück und Zufriedenheit im Alltag zu finden – etwas, das uns erfüllt, motiviert und dazu animiert, das Leben in all seiner Schönheit zu genießen.

- Sie lernen, warum manche Menschen Herausforderungen mit größerer Leichtigkeit meistern – und wie Sie das auch können.
- Sie setzen sich mit der Frage nach dem Sinn auseinander und was Glück für Sie bedeutet.
- Sie lernen den Fokus auf das Positive in Ihrem Leben zu richten und auch die andere Seite der Medaille zu betrachten.
- Sie trainieren Methoden, wie Sie auch in turbulenten Zeiten emotional ausgeglichen bleiben.
- Sie lernen aktiv und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

Durch das Seminar steigern Sie Ihre Fähigkeit,

- schnell zu entspannen und Energie zu tanken,
- Ihre Gedanken so zu lenken, dass es Ihnen gut geht,
- Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und darauf zu achten, dass Sie psychisch und physisch gesund bleiben,
- das kleine Glück im Alltag zu finden,
- in Ihrer Mitte zu bleiben,
- sich selbst so wichtig zu nehmen, wie Sie es verdienen.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen, Praxisübungen zur Resilienz, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die mehr Ausgeglichenheit in ihrem Leben erlangen wollen

Trainerin

- Frau Silvia Breier, MSc

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 579 **Neu**
Termin: 17. Oktober 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Silvia Breier, MSc

Mentaltrainerin, psychologische Beraterin, Coach und Hypnosecoach; Vortragende, Seminarleiterin, Fachbuchautorin; langjährige Tätigkeit als Investmentbankerin in Handel und Sales; Expertin für die Themen Geld & Psychologie, Mut, Krisenbewältigung, Salutogenese, Resilienz, Positive Psychologie, Motivation, Entspannung und Mentaltraining. ACI-Diplom
www.silvia-breier.at, silvia-breier@mental-diving.at

Publikationen:

- »Geld Macht Gefühle. Wie Geld unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst« (Springer Verlag, 2017)
- »Die Krisen-Strategien der Banker. Lebenskrisen bewältigen – mit Know-how aus Finanzwelt und Psychologie« (Springer Verlag, 2017)
- »Mental Diving. Leichter Tauchen lernen durch mentales Training« (Osutoria Publishing, 2013)

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

Bis zum Schluss motiviert

Die ausklingende Berufstätigkeit bewusst gestalten

Inhalt und Ziele

Um auch die letzten Berufsjahre voll Engagement und Gesundheit zu verbringen, gilt es, die individuellen Voraussetzungen zu erkennen und praktikable Gestaltungsmöglichkeiten für eine wertschätzende Vollendung des Arbeitslebens auszuloten.

Dies ist sowohl für die einzelne Person als auch für die Organisation von hohem Wert.

- Den persönlichen Lebensweg reflektieren
- Herausforderungen und Chancen der 2. Lebenshälfte
- Die persönlichen Ressourcen und Talente erkennen
- Erhaltung der Gesundheit (Ernährung – Bewegung – Psyche)
- Die entscheidenden Faktoren der langfristigen Motivation
- Die Kunst der Lebenszufriedenheit
- Achtsames Selbstcoaching im verbleibenden Berufsleben
- Die letzte Berufsphase und den letzten Arbeitstag individuell planen und gestalten
- Leicht erlernbare Energie- und Entspannungsübungen für den Alltag
- Work-Life-Balance

Lernmethode

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexion, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Personen, die sich mit der bewussten Gestaltung ihrer verbleibenden Berufsphase beschäftigen wollen (Alter ca. 55–65 Jahre)

Trainerin

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

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag
<i>Seminarnummer:</i>	MS 564
<i>Termin:</i>	4. Oktober 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	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

Warum wir eigene und fremde Emotionen verstehen sollten

Besserer Umgang mit Emotionen als Erfolgsfaktor im beruflichen und privaten Alltag

Inhalt und Ziele

Guter zwischenmenschlicher Kontakt ist in allen Lebensbereichen eine Grundlage für den Erfolg. Die entsprechende emotionale und soziale Kompetenz weiterzuentwickeln, stellt hier eine wichtige Aufgabe dar.

Sie lernen in diesem Seminar, eigene und fremde Emotionen besser zu verstehen. Gleichzeitig erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Emotionen, um in kritischen Situationen kompetent zu bestehen.

Die positive Wirkung von Feedback unterstützt Sie in Ihrem Vorsatz, eigene störende Verhaltensweisen zu ändern und damit den Handlungsspielraum in kritischen Situationen zu erweitern.

Im Seminar erhalten Sie Wissen zu nachstehenden Themenbereichen:

- Grundlegendes Theorie- und Faktenwissen zur Entstehung und Logik von Emotionen
- Techniken zur Emotionsregulation in kritischen Situationen
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich in kritischen Zeiten der Veränderung?
- Selbsterfahrung

Lernmethode

Theorie-Input, Rollenspiel, Selbstreflexion, Feedback

Zielgruppe

Personen, die in veränderten Situationen mit ihren Gefühlen, Stimmungen und dem daraus resultierenden Verhalten besser zurechtkommen wollen

Trainerin

- Frau Mag. Gabriele Bech, Psychotherapeutin

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 570
Termin: 13. September 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Mag. Gabriele Bech

ÖBB-Business Competence Center GmbH, Leiterin der Abteilung Zahlungsverkehr;
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); Lehrbeauftragte an der Wirtschaftsuniversität Wien,
Fachhochschule des BFI Wien und am WIFI Wien
gabriele.bech@aon.at

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction in 3 Modulen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Inhalt und Ziele

Die heutige Arbeitswelt verlangt immer mehr von uns. Durch Globalisierung und Digitalisierung wurde die Arbeitswelt grundlegend verändert, sie ist schneller geworden, vielschichtiger und fordert oft mehr Verantwortung. Wir benötigen eine stabile Stress-Resilienz, damit wir in allen Phasen des Berufslebens entspannt und fokussiert arbeiten können.

In 3 jeweils 1-tägigen Modulen erfahren Sie, wie sie MBSR, die Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, nachhaltig in Ihren Tagesablauf integrieren und damit Ihre Resilienz deutlich erhöhen können.

Modul 1

Themen:

- Was ist MBSR, was ist Achtsamkeit?
- Kennenlernen verschiedener Achtsamkeitsübungen: Body Scan, Meditation auf den Atem, Essmeditation, achtsame Körperübungen
- Wie verhalte ich mich in Stresssituationen gelassener?
- Umgang mit Grenzen
- Übungen für zu Hause

Modul 2

Themen:

- Erfahrungsaustausch zu den Übungen für zu Hause von Modul 1
- Wiederholung der Achtsamkeitsübungen Body Scan und Meditation auf den Atem
- Kennenlernen der Sehmeditation und der Gehmeditation
- Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken und Glaubenssätzen
- Achtsamkeit bei der Begegnung mit Stress
- Übungen für zu Hause

Modul 3

Themen:

- Erfahrungsaustausch zu den Übungen für zu Hause von Modul 2
- Wiederholung der Achtsamkeitsübungen Body Scan, Meditation auf den Atem und Gehmeditation
- Kennenlernen der Bergmeditation
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation
- Übungen für zu Hause

Lernmethode

Vortrag, Übungen, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Personen, die ihre Stress-Resilienz fördern, Achtsamkeit trainieren und ihre Work-Life-Balance verbessern wollen, insbesondere wenn sie bereits länger im Berufsleben stehen

Bitte beachten Sie, dass MBSR für Personen mit psychischen Krankheiten (z. B. bipolare Störung und Schizophrenie) nicht geeignet ist. Falls Sie sich in einer Psychotherapie befinden, sollten Sie mit ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin die Teilnahme an einem MBSR-Kurs absprechen. Personen, die einen MBSR-Kurs besuchen, müssen sich psychisch gesund fühlen.

Trainerin

- Frau Antje Kirchknopf, MBSR-Trainerin

Zeit & Ort

Dauer: 3 Tage
Seminarnummer: MS 566 **Neu**
Termin: Modul 1: 26. April 2018
 Modul 2: 14. Juni 2018
 Modul 3: 20. September 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Anmerkungen

MBSR wurde vor 25 Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität Massachusetts (USA) entwickelt und findet seitdem weltweite Anwendung als erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm in Firmen, Kliniken, Schulen und anderen Einrichtungen.

Über die Trainerin

Antje Kirchknopf

Kunstmanagerin mit eigener Kunstagentur, Leiterin des Wiener Operettenensembles, seit 2010 zusätzlich MBSR-Trainerin u. a. beim ÖGB und im Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

office@karonkultur.at

Gesundheitsimpulse für Körper, Seele und Geist

Beiträge zu ganzheitlicher Gesundheit und Productive Ageing für jedes Alter

Inhalt und Ziele

Stress, emotional belastende Situationen und die damit verbundenen psychosomatischen Einschränkungen am Arbeitsplatz passieren ganz von selbst. Gesundheit hingegen will gehegt und gepflegt werden wie ein zartes Pflänzchen. Prophylaxe für den Erhalt einer vitalen Arbeitsfähigkeit muss früh beginnen. Es geht dabei um die Erhaltung und Förderung der körperlich-seelisch-geistigen Vitalität. Ein ausgewählter Methodenmix soll helfen Stress abzubauen, die Arbeit am eigenen Gesundheitsverhalten unterstützen und die Prävention stärken:

- Reflexion von Stress- und Burn-out-Gefährdung sowie Gesundheitsverhalten
- Altersspezifische Herausforderungen in der Prävention
- Körper- und Ausgleichsübungen, z. B. Yoga und Qigong
- Entspannungsübungen, z. B. Meditationen und Trancereisen
- Übungen aus dem Mentaltraining, Gesundheitsbild
- Energie- und Emotionsbalance
- Lebensstil- und Präventionscoaching

Lernmethode

Achtsamkeitspraxis, Body-Mind-Methoden, Energearbeit, Qigong, Yoga, mentale und systemische Hilfen

Das Seminar ist stark trainingsorientiert.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Gesundheitsprophylaxe stärken möchten

Trainer

- Herr Mag. Karl Wimmer, Human Ressourcen Entwicklung

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	3 Tage
<i>Seminarnummer:</i>	MS 563
<i>Termine:</i>	6.–8. Juni 2018 26.–28. September 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Anmerkungen

Bitte nehmen Sie leichte, lockere Kleidung für den Seminarraum und für Übungen im Freien mit.

Über den Trainer

Mag. Karl Wimmer

Human Ressourcen Entwicklung, Geschäftsführer; Organisationsberater, Supervisor, Coach, Trainer. Arbeitsschwerpunkte: Selbst- und soziale Kompetenz, Führung, Team- und Kooperationsentwicklung, Productive Ageing. Studium der Betriebswirtschaft und der Wirtschaftspädagogik

karl@wimmer-partner.at

Mit Herz und Hirn im Hier und Jetzt!

Was ist zu tun und wie ...?

Inhalt und Ziele

Ruhe und Gelassenheit auf sachlicher Ebene sind die Erfolgsfaktoren im professionellen Umgang. Besonders in Stresssituationen wie Konflikten haben Sie sicherlich schon die Macht der Emotionen erlebt. Oft ist es dann schwer, konstruktiv miteinander umzugehen. Vermeidungsverhalten wie das Ignorieren oder Außen-vor-Lassen von Problemen ist dann die scheinbare Lösung. Damit jedoch blockieren Sie seelische Energie und die Freude am Tun bleibt möglicherweise auf der Strecke.

Erkennen Sie Ihre eigenen Druckpunkte und gehen Sie mit ihnen bewusst um. Das ermöglicht Ihnen, Ihre Selbstwirksamkeit und innere Kraft in der Führung von Menschen erfolgreich einzusetzen. Auch in fordernden Situationen bleiben Sie durch Ruhe und Gelassenheit wirkungsvoll und handlungsfähig. Denn Emotionen sind wichtige innere Verbündete und signalisieren mögliche Veränderungsschritte.

Indem Sie achtsamer und wertschätzender im Umgang mit sich selbst und anderen sind, bringen Sie Ruhe und Gelassenheit in den Alltag. Sie lernen Ihre Emotionen besser zu verstehen und zielsicher einzusetzen. Sie finden einen Weg, um humorvoll mit »schwierigen« Menschen und fordernden Situationen umzugehen.

Lernmethode

Theorie-Input, Selbstmanagement-Tools, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen zur Entspannung, Rollenspiel

Zielgruppe

Personen, die sich und andere im beruflichen Alltag besser verstehen, ihren Handlungsspielraum ausweiten und dabei fürsorglich mit sich selbst umgehen wollen

Trainerin

- Frau Mag. Gabriele Bech, Psychotherapeutin

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 573 **Neu**
Termin: 12. April 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Mag. Gabriele Bech

ÖBB-Business Competence Center GmbH, Leiterin der Abteilung Zahlungsverkehr;
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); Lehrbeauftragte an der Wirtschaftsuniversität Wien,
Fachhochschule des BFI Wien und am WIFI Wien

gabriele.bech@aon.at

Wirbelsäule aktiv – Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz

Inhalt und Ziele

Die Zahl der Wirbelsäulenerkrankungen steigt. Rückenbeschwerden werden immer mehr zum unliebsamen Begleiter einer ganzen Generation. Diagnostik- und Therapiemethoden werden zwar ständig verbessert, dennoch ist und bleibt die Prävention die effektivste Behandlungsmethode. Nur durch Vorbeugung kann den fortschreitenden Erkrankungen der Wirbelsäule Einhalt geboten werden.

Vor allem die im Laufe von Jahrzehnten konservativ-orthopädisch entwickelten Wirbelsäulenübungen sind ein unentbehrlicher Faktor bei allen vorbeugenden Maßnahmen.

Es gibt einen enormen Informationsbedarf für den Umgang mit Rückenbeschwerden. Daher wurde ein spezielles Präventionsprogramm nach neuesten diagnostisch-therapeutischen Erkenntnissen entwickelt, das der Vorbeugung und der Linderung von Wirbelsäulenproblemen dient:

- Aufbau und Stärkung auch von vernachlässigten Muskelgruppen
- Harmonisierung der Muskelkoordination
- Haltungs- und Bewegungskorrektur
- Anleitungen für das gezielte tägliche Üben zu Hause
- Entspannungstechniken
- Übungen am Arbeitsplatz

Lernmethode

Theorie-Input, praktische Übungen

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Beweglichkeit erhalten und fördern und ihren Bewegungsapparat durch gezielte Übungen unterstützen möchten

Trainerin

- Frau Elena Wattrodt-Eckardt, SOS Körper / Orthopädisches Spital Speising

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag
<i>Seminarnummer:</i>	MS 552
<i>Termine:</i>	11. Juni 2018 10. September 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Anmerkungen

Bitte nehmen Sie leichte, lockere Kleidung sowie ein Handtuch für die Übungen mit.

Über die Trainerin

Elena Wattrodt-Eckardt

Orthopädisches Spital Speising, Physiotherapeutin. Arbeitsschwerpunkt: Orthopädie, insbesondere Prävention. Vortragstätigkeit in verschiedensten Betrieben und Schulen, in Trainerausbildungen sowie in der Ausbildung für Manuelle Therapie; Mitarbeit an zahlreichen Publikationen (DVDs, CDs, Broschüren, Bücher u. a.) und Projekten des Vereins SOS-Körper
elena@wattrodt.org

Gesunde Gelenke – Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz

Inhalt und Ziele

Wenn unsere Gelenke gesund sind, merken wir gar nicht, dass es sie gibt. Wir können uns schmerzfrei bewegen und nehmen das als selbstverständlich.

Aber was passiert, wenn Gelenke plötzlich oder allmählich zu schmerzen beginnen? Der Körper reagiert sofort mit Ausweichbewegungen und das ganze »Gestell« beginnt sich zu verziehen.

- Ein kleiner Ausflug in die Anatomie: Welche Muskeln verkürzen sich? Wie sieht ein Gelenk überhaupt aus?
- Muskuläre Dysbalancen und Gelenksdysfunktionen: Was kann ich gegen langsames »Einrosten« tun und wie werden meine Gelenke wieder beweglicher?
- Ein kleiner Gruß an Hüfte, Knie, Schulter & Co.

Das und vieles mehr erfahren und lernen Sie in diesem Seminar.

Lernmethode

Theorie-Input, praktische Übungen

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Beweglichkeit erhalten und fördern und ihren Bewegungsapparat durch gezielte Übungen unterstützen möchten

Trainerin

- Frau Elena Wattrodt-Eckardt, SOS Körper / Orthopädisches Spital Speising

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	1 Tag	
<i>Seminarnummer:</i>	MS 576	Neu
<i>Termine:</i>	25. Juni 2018	
	17. September 2018	
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon	

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Anmerkungen

Bitte nehmen Sie leichte, lockere Kleidung sowie ein Handtuch für die Übungen mit.

Über die Trainerin

Elena Wattrodt-Eckardt

Orthopädisches Spital Speising, Physiotherapeutin. Arbeitsschwerpunkt: Orthopädie, insbesondere Prävention. Vortragstätigkeit in verschiedensten Betrieben und Schulen, in Trainerausbildungen sowie in der Ausbildung für Manuelle Therapie; Mitarbeit an zahlreichen Publikationen (DVDs, CDs, Broschüren, Bücher u. a.) und Projekten des Vereins SOS-Körper
elena@wattrodt.org

Eye of the Tiger

Gesunde und leistungsfähige Augen trotz hoher visueller Beanspruchung

Inhalt und Ziele

Immer mehr Menschen verbringen ihre Arbeitszeit an Bildschirmarbeitsplätzen, und auch im privaten Bereich sind Computer, Tablet, Smartphone etc. nicht mehr wegzudenken.

Die Sehfunktion ist zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. Daher erscheint es umso wichtiger, das visuelle System (Auge, Gehirn und Körper) effizient zu trainieren, damit Symptome der Überlastung wie die folgenden hintangehalten werden:

- Trockene, brennende und müde Augen
- Verschwommenes Sehen
- Nacken- und Rückenschmerzen
- Undefinierte Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Mangelnde Leistungsfähigkeit
- Frühzeitiges Ermüden

Der Schwerpunkt des Seminars besteht darin,

- sich schlechter Sehgewohnheiten bewusst zu werden,
- effiziente Übungen für das visuelle System zu erlernen,
- Tipps für die Umsetzung im Alltag zu erfahren,
- alternative Therapieergänzungen kennenzulernen,
- das Wissen über gesunde »Augennahrung« aufzufrischen,
- die lauernden Gefahren zu erkennen und sowohl die körperliche als auch die geistige Flexibilität und Fitness zu steigern.

So kann das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zunehmen. Chronische Gesundheitsprobleme können vermieden werden, gleichzeitig steigt die Arbeitsleistung und das Strahlen und Funkeln der Augen bleibt erhalten.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen

Zielgruppe

Personen, deren Sehsinn erhöhtem Stress ausgesetzt ist

Trainerin

- Frau Eva Holzinger, ganzheitliche Sehtrainerin

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 577 **Neu**
Termine: 20. Juni 2018
14. November 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Eva Holzinger

Diplomierte Physiotherapeutin, Osteopathin und ganzheitliche Sehtrainerin
eva.holzinger@bodyandeye.at

Mit Zeitbalance zum inneren Gleichgewicht

Wie Sie durch Selbstmanagement und Zeitsouveränität Lebensqualität gewinnen

Inhalt und Ziele

Themen wie Work-Life-Balance, Stressmanagement und Selbstmanagement sind zurzeit in aller Munde. Doch wie kann das funktionieren, wenn wir täglich vor neue Aufgaben gestellt werden, schwierige Situationen bewältigen und tausend Dinge erledigen müssen? Wie können wir dem ständig wachsenden Druck begegnen und die zunehmende Verantwortung souverän meistern?

Die Alternative zu »schneller – besser – mehr« heißt »Ruhe – Qualität – Souveränität«. Erfahren Sie, wie Sie mehr Balance und Zeitreserven in Ihr Leben bringen können.

- Zeit, Prioritäten, Werte und Lebenseinstellung
- Von »dringend« zu »wichtig« – der Schlüssel zum Erfolg
- Konsequente Zeit-, Ziel-, und Erfolgsplanung
- Organisationshilfen und Planungsinstrumente
- Stress bewusst bewältigen, abbauen und vermeiden
- Selbstmotivation und Bewältigungsglaube trotz Druck
- Entspannungs- und Entstressungsmethoden

Lernmethode

Theorie-Input, Fallbeispiele, Selbstreflexion, Selbsttest, Gruppen- und Einzelübungen mit Analyse, Entspannungs- und Körperübungen

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Gesundheitsbalance stärken möchten

Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 547
Termin: 2.–3. Oktober 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching
office@burnon.at

Ich bin okay!

Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, mentale Stärke – Ihre Persönlichkeit ist gefragt!

Inhalt und Ziele

Das Selbstwertgefühl und unsere mentalen Stärken haben einen hohen Einfluss auf alle Lebensbereiche: auf unsere Beziehungen im Privat- und Berufsleben, auf den Umgang mit Konflikten, auf unser »Innenleben« bzw. den »inneren Dialog«, auf die seelische Gesundheit und auf die beruflichen und privaten Erfolge.

Hauptinhalte:

- Positiv Denken – was steckt wirklich dahinter? – Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung
- Die Wirkungsweise mentaler Stärke hören, sehen, fühlen und verstehen
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
- Die Grundlagen und verwundbaren Stellen des Selbstwertgefühls
- Individuelle »Nährstoffe« und »Stabilisierungsfaktoren« finden
- Innere Einstellung und Kommunikation – Voraussetzung für den Erfolg
- Positive Ausstrahlung und angenehme Gedanken – Wellness für den Geist!
- Mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen
- Das eigene Ich entfalten mit effektiven Mentalstrategien

Lernmethode

Theorie-Input, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen mit Analyse, Mentaltraining, Erlebnispädagogik, Entspannungs- und Körperübungen, Lösungsstrategien aus der Logotherapie (nach Viktor E. Frankl)

Zielgruppe

Mitarbeitende, die ihr Selbstbewusstsein und ihre mentalen Fähigkeiten erweitern wollen

Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 578 **Neu**
Termin: 16.–17. Mai 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching
office@burnon.at

Geld & Psyche

Klären Sie Ihre Beziehung zum Geld und gewinnen Sie Zufriedenheit

Inhalt und Ziele

Geld regiert die Welt! Es ist die Grundlage unserer Existenz. Geld ist aber auch, neben Sex und Tod, eines der letzten Tabus unserer Zeit. Einerseits als Fetisch verehrt, andererseits schambesetzt, reduzieren wir Geld in der Wahrnehmung oftmals auf seine Funktion als Zahlungsmittel und verleugnen seine Bedeutung für unser Leben. Doch im Unterbewusstsein wirkt Geld machtvoll auf unsere Psyche ein und kontrolliert unser Denken, Fühlen und Handeln auf vielen Ebenen – im Beruf, in den Beziehungen, in den innersten Regungen.

Die Art und Weise, wie wir zu Geld stehen, was wir davon halten und welche Gefühle wir damit verbinden, beeinflusst unser Verhältnis zu und unseren Umgang mit Geld. Unsere Haltung entscheidet, ob wir finanziell erfolgreich sind oder scheitern, hat aber auch Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche.

Wenn Sie Ihre Denkweise über Geld kennen und hinterfragen, können Sie diese positiv für sich nützen:

- Sie setzen sich mit Ihrer eigenen Einstellung zu Geld auseinander.
- Sie erkennen negative Glaubens- und Verhaltensmuster.
- Sie lernen typische »Fallen« der Verhaltensökonomie im Umgang mit Geld kennen.
- Sie reflektieren über Ihr Lebensrollenmanagement.
- Sie klären Ihre eigenen und fremden Erwartungshaltungen.
- Sie entwickeln mehr Selbstverantwortung.

Durch das Seminar erlangen Sie mehr Selbstbestimmung und steigern Ihre Fähigkeit,

- unbeeinflusst mit Geld umzugehen,
- Geld den Stellenwert in Ihrem Leben zuzuschreiben, den es verdient,
- die wichtigen Dinge in Ihrem Leben wertzuschätzen,
- Zufriedenheit und Gelassenheit zu entwickeln.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Selbsterfahrung, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihr Verhältnis zu Geld und dessen Rolle in ihrem Leben reflektieren und verbessern möchten

Trainerin

- Frau Silvia Breier, MSc

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 580 **Neu**
Termin: 26. September 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Silvia Breier, MSc

Mentaltrainerin, psychologische Beraterin, Coach und Hypnosecoach; Vortragende, Seminarleiterin, Fachbuchautorin; langjährige Tätigkeit als Investmentbankerin in Handel und Sales; Expertin für die Themen Geld & Psychologie, Mut, Krisenbewältigung, Salutogenese, Resilienz, Positive Psychologie, Motivation, Entspannung und Mentaltraining. ACI-Diplom
www.silvia-breier.at, silvia-breier@mental-diving.at

Publikationen:

- »Geld Macht Gefühle. Wie Geld unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst« (Springer Verlag, 2017)
- »Die Krisen-Strategien der Banker. Lebenskrisen bewältigen – mit Know-how aus Finanzwelt und Psychologie« (Springer Verlag, 2017)
- »Mental Diving. Leichter Tauchen lernen durch mentales Training« (Osutoria Publishing, 2013)

Resilienz

Zunehmende Herausforderungen durch Widerstandskraft und innere Stärke erfolgreich meistern

Inhalt und Ziele

In Zeiten ständiger Veränderung, steigender Unsicherheit, zunehmender Widersprüchlichkeit und Komplexität werden Fehler, Turbulenzen und Krisen zur alltäglichen Spielanlage. Resiliente Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandskraft und Flexibilität und schaffen es, selbst in Zeiten von Turbulenzen entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Statt umzufallen und liegen zu bleiben, beherrschen sie die Kunst der »Stehaufmännchen«.

- Sie lernen Methoden und Techniken zur Steigerung Ihrer persönlichen Widerstandskraft.
- Sie erleben als Führungskraft Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz des eigenen Teams.
- Sie arbeiten am Umgang mit beruflichen Krisensituationen und an deren Bewältigung.
- Sie schärfen Ihren Blick auf Möglichkeiten und Handlungsspielräume anstatt auf Probleme.

Durch das Seminar steigern Sie Ihre Fähigkeit,

- besser mit Druck und Stress umzugehen,
- Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten konstruktiv zu steuern,
- Ihren eigenen Energiehaushalt zu managen,
- Handlungsspielräume zu erkennen, zu nutzen und auszubauen.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen, Praxisübungen zur Resilienz, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihren persönlichen Energiehaushalt verbessern wollen

Trainer

- Herr MMag. Markus Starecek, MBA, federkraft Consulting Group

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	2 Tage
<i>Seminarnummer:</i>	MS 555
<i>Termin:</i>	18.–19. September 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Über den Trainer

MMag. Markus Starecek, MBA

federkraft Consulting Group, Geschäftsführer; Psychologe, Betriebswirt und systemischer Organisationsentwickler; Tätigkeit als Berater führender Organisationen in verschiedenen Industriebranchen sowie öffentlicher Institutionen; vormals Führungskraft in einem österreichischen Dienstleistungsunternehmen und Geschäftsführer der sevensix – Corporate Research and Consulting GmbH. Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfte- und Teamcoaching, Change Management, Innovationscoaching

markus.starecek@federkraft.at

Selbstwirksamkeit

Trainieren Sie Ihre Handlungskraft und Gelassenheit

Inhalt und Ziele

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in das eigene Handeln. Menschen mit viel Selbstwirksamkeit trauen sich selbst viel zu und finden schneller den Antrieb zum Handeln als andere. Sie reagieren weniger ängstlich, verlieren seltener die Hoffnung und beweisen ein längeres Durchhaltevermögen. Dadurch erreichen sie eine höhere Gelassenheit und Konzentration auf die wichtigen Dinge, anstatt sich in Emotionen zu verfangen und zu verzetteln.

In diesem Seminar lernen Sie,

- Ihre mentale Stärke und Eigenkontrolle deutlich zu steigern,
- zunehmend von äußeren Einwirkungen unabhängig zu werden,
- Ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistungen zu steigern.

Durch das Seminar erlangen Sie mehr Selbstwertgefühl, Optimismus und Selbstsicherheit:

- Erfahrungen von selbsterzeugter Leichtigkeit und Lebensfreude stabilisieren sich,
- Gelassenheit und Souveränität festigen sich nach und nach.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen, Praxisübungen, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, Mitarbeitende, die ihre Selbstwirksamkeit steigern wollen

Trainer

- Herr MMag. Markus Starecek, MBA, federkraft Consulting Group

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 582 **Neu**
Termin: 25. Juni 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über den Trainer

MMag. Markus Starecek, MBA

federkraft Consulting Group, Geschäftsführer; Psychologe, Betriebswirt und systemischer Organisationsentwickler; Tätigkeit als Berater führender Organisationen in verschiedenen Industriebranchen sowie öffentlicher Institutionen; vormals Führungskraft in einem österreichischen Dienstleistungsunternehmen und Geschäftsführer der sevensix – Corporate Research and Consulting GmbH. Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfte- und Teamcoaching, Change Management, Innovationscoaching

markus.starecek@federkraft.at

Die Krise als Chance in der Mitarbeiterführung

Aus Niederlagen lernen – Krisen nutzen und Resilienz aufbauen

Inhalt und Ziele

Den Brandschutz für Geist und Körper zu aktivieren und eine Dosis Widerstandsfähigkeit einzubringen – das sind die Ziele dieses Seminars. Der hier vorgestellte Umgang mit Rückschlägen in 5 Schritten hilft bei der Analyse und beim Ableiten von Verbesserungen und trägt dazu bei, die eigene und die betriebliche Resilienz zu stärken.

Mit einigen wichtigen Modellen erarbeiten wir die Möglichkeiten, die eine Führungskraft hat, um mit Rückschlägen im Arbeitskontext umzugehen – mit eigenen und solchen der Mitarbeitenden. Führungskräfte in einer modernen Verwaltung können damit in Zukunft einen Beitrag leisten, dass das psychische Immunsystem langfristig wächst und gedeiht.

Die Teilnehmenden

- erhalten Impulse für den Umgang mit Stress als Folge von Rückschlägen, um die Führungssituation in emotionalen Momenten besser zu überblicken;
- setzen sich mit den Phasen der Reaktion auf negative Nachrichten auseinander und erörtern, wie sie diese im Führungsverhalten berücksichtigen können;
- werden sensibilisiert für lösungs- und zukunftsorientiertes Denken und Führen;
- werden in die Lage versetzt, erlernte Hilflosigkeit und Pessimismus bei Mitarbeitenden zu entlarven und Hilfen zur Selbsthilfe wie auch Optimismus zu vermitteln;
- steigern ihre Fähigkeit, die Schlüsselfaktoren von Resilienz fördernd einzusetzen;
- haben Gelegenheit, eigene Ressourcen für die Psychohygiene zu reflektieren.

Lernmethode

Theorie-Input, Gruppenarbeit, strukturierte Übungen mit Diskussion, Selbstreflexion, Praxistransfer

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, ProjektleiterInnen

Trainer

- Herr Mag. Wolfgang Bilinski, come2seminar

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 338 **Neu**
Termin: 4. Juni 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA

Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über den Trainer

Mag. Wolfgang Bilinski

come2seminar, selbstständiger Unternehmensberater und Trainer; Buchautor; Hochschullektor im Bereich Sozialkompetenz und Managementmethoden sowie in der hochschuldidaktischen Weiterbildung der Lehrenden und Professoren. Arbeitsschwerpunkt: Führungskräfte- und Personalentwicklung. Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Zweig Betriebswirtschaft

office@come2seminar.com

Flow als Führungsaufgabe – Das Zusammenspiel von guter Leistung und Freude im Job

Inhalt und Ziele

Im Flow befindet man sich im Einklang mit sich und seiner Umwelt, die Leistung ist im Optimum – es »geht was weiter«, man fühlt sich gut, ist motiviert und erreicht seine Ziele. Sportler nützen diesen Zustand und auch im Berufsalltag kann man diesen Zustand mit relativ einfachen Mitteln herstellen.

Im diesem Kurzseminar erarbeiten wir gemeinsam die Möglichkeiten einer Führungskraft, sowohl den eigenen Flow als auch den der Mitarbeitenden zu fördern, und denken darüber nach, wie eine moderne und effiziente Verwaltung davon profitieren kann.

Die Teilnehmenden

- erhalten Impulse für mehr Freude an der Arbeit, damit die Mitarbeitenden (wieder) öfter mit einem Lächeln ins Büro kommen;
- steigern die Fähigkeit, ihr Führungsverhalten »Flow-tauglich« zu gestalten;
- werden sensibilisiert dafür, wie sich Leistung durch Druck zur Leistung mit Freude verhält;
- haben Gelegenheit zur Reflexion, wie sie mit Flow die Motivation positiv beeinflussen können;
- werden in die Lage versetzt, mental wirkungsvoll zu kommunizieren;
- setzen sich auseinander mit dem Konzept »Leistung = Potenzial minus Störungen«, mit entspannter Konzentration und Herausforderung/Unterforderung/Überforderung.

Lernmethode

Theorie-Input, strukturierte Übungen, Einzel- und Kleingruppenreflexion, Praxistransfer

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, ProjektleiterInnen

Trainer

- Herr Mag. Wolfgang Bilinski, come2seminar

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 339 **Neu**
Termin: 1. Oktober 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Anmerkungen

Wetterabhängig können einige Übungen im Freien stattfinden. Bitte bringen Sie variable Kleidung und Schuhe mit.

Über den Trainer

Mag. Wolfgang Bilinski

come2seminar, selbstständiger Unternehmensberater und Trainer; Buchautor; Hochschullektor im Bereich Sozialkompetenz und Managementmethoden sowie in der hochschuldidaktischen Weiterbildung der Lehrenden und Professoren. Arbeitsschwerpunkt: Führungskräfte- und Personalentwicklung. Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Zweig Betriebswirtschaft

office@come2seminar.com

Konfliktmoderation für Führungskräfte

Inhalt und Ziele

Das Seminar behandelt die Eskalation und Deeskalation von Konflikten. Vermittelt werden Techniken des Konfliktmanagements und der Mediation. Die Teilnehmenden eignen sich grundlegendes Wissen über die Phasen der Konfliktmoderation an und lernen in praktischen Übungen, aufkeimende Konflikte früh in konstruktive Bahnen zu lenken. Darüber hinaus befassen sie sich mit der Priming-Forschung und erhalten Einblick in Ergebnisse, die für die Gestaltung des Konfliktmoderations-Settings relevant sind. Nicht zuletzt werden unterschiedliche Setting-Methoden für hoch eskalierte Konflikte besprochen.

Die Teilnehmenden

- lernen unterschiedliche Facetten und Formen von Konflikten kennen,
- erwerben die Fähigkeit, Konflikte einzuschätzen,
- wissen, bei welchem Eskalationsniveau welche Intervention grundsätzlich notwendig ist,
- sind sich ihrer eigenen Kompetenzen bewusst und finden weitere Potenziale,
- lernen die Phasen der Konfliktmoderation kennen,
- erlernen wesentliche Tools der Konfliktmoderation,
- wissen um die angemessene Gestaltung der Rahmenbedingungen einer Konfliktmoderation,
- tauschen sich mit Kolleginnen und Kollegen zum Thema aus.

Lernmethode

Theorie-Input, interaktive Kleingruppenarbeit

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, ProjektleiterInnen

Trainerin

- Frau Prof. DDr. Christa Kolodej, MA

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 342 **Neu**
Termin: 26.–27. Februar 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Prof. DDr. Christa Kolodej, MA

Akademische Mediatorin, Organisationsentwicklerin, Strukturaufstellerin und systemische Therapeutin (SySt); langjährige Berufserfahrung im Bereich Konfliktmanagement, Pionierin der österreichischen Mobbingforschung; Gastprofessorin an der Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Arbeits-, Organisations- und Umweltpsychologie; Verfasserin mehrerer Bücher und Artikel zu arbeitspsychologischen Themen. Studium der Psychologie und Soziologie

DrKolodej@gmx.at

Impulsworkshop: In Führung gehen

Schärfung des eigenen Führungsprofils

Inhalt und Ziele

Unsere Ideen, verinnerlichten Konzepte und Werte zum Thema Führung spiegeln sich in unserem täglichen Tun als Führungskraft wider und werden damit für unsere eigene Wirkung entscheidend. In diesem Impulsworkshop haben Sie die Möglichkeit, Ihr ganz persönliches Führungsverständnis zu reflektieren und auf dessen Wirksamkeit hin zu überprüfen. Zusätzlich erhalten Sie neue Impulse für Ihre tägliche Praxis als Führungskraft, indem Sie sich interaktiv mit verschiedenen Führungsparadigmen sowie den dazugehörigen Organisationstheorien und Menschenbildern auseinandersetzen.

Schwerpunkte:

- Reflexion zum eigenen Führungsverständnis (Vorbilder, prägende Erfahrungen etc.)
- Zusammenhang zwischen innerer Haltung und äußerer Wirkung
- Überblick über wichtige Führungsparadigmen sowie die dazugehörigen Organisationstheorien und Menschenbilder im Laufe der Zeit
- Diskussion von Klassikern der Führungsliteratur sowie Hinweise für weiterführende Lektüre
- Entwickeln neuer Ideen bzw. Präzisierung des eigenen Führungsprofils

Lernmethode

Theorie-Input, interaktive Kleingruppenarbeit, Einzel- und Kleingruppenreflexion

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, ProjektleiterInnen, PotenzialträgerInnen

Trainerin

- Frau Dr. Martina Angela Friedl

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag
Seminarnummer: MS 455a
Termin: 21. Juni 2018, 12–17 Uhr
Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Dr. Martina Angela Friedl

Systemische Organisationsberaterin, Trainerin und Coach. Arbeitsschwerpunkte: Training und Organisationsberatung zu den Themen Führung / Frauen in Führung, Diversity Management, Gestaltung von Veränderungsprozessen, Führungskräftecoaching
mf@martinafriedl.com

Impulsworkshop: Emotionskompetenz für die Führungspraxis

Vom Umgang mit Emotionen

Inhalt und Ziele

Emotionen – angenehme wie unangenehme – haben bislang selten ausdrücklich Platz in der Führungsarbeit.

Die aktuelle wissenschaftliche Forschung zeigt jedoch eindrucksvoll, dass jede Interaktion zwischen Menschen in hohem Maße von Emotionen bestimmt wird. In der personellen Führungsarbeit ist es daher wesentlich, Emotionen zu verstehen und den Umgang mit ihnen zu integrieren.

Dazu gehören zwei Dinge: Einerseits müssen die eigenen emotionalen Anteile bekannt und als wichtige innere Ressource nutzbar sein und andererseits bedarf es eines angemessenen, rollenkonformen Umgangs mit Emotionen in der Interaktion mit anderen.

Das Seminar behandelt

- ausgewählte Theorien der Emotion (Neurobiologie, Psychologie),
- die unterschiedlichen Arbeitsmodi des kognitiven und des emotionalen Systems,
- Wissen darüber, wie uns Emotionen beeinflussen und wie wir mit diesem Einfluss umgehen können,
- Anwendungsbeispiele von Emotionskompetenz in der Führungspraxis.

Sie profitieren, indem Sie

- mehr über Funktion und Bedeutung von Emotionen erfahren,
- Impulse für Ihren individuellen Umgang mit Emotionen mitnehmen können und
- Einblick in die Umsetzung von Emotionskompetenz im Führungsalltag erhalten.

Lernmethode

Interaktiver Vortrag, kurze praktische Übungen, Einzel- und Gruppenreflexion

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ProjektleiterInnen, TeamleiterInnen, Mitarbeitende mit möglicher zukünftiger Führungsfunktion

Trainerin

- Frau Mag. Christine Priesner, MBA, Priesner Consulting

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag
Seminarnummer: MS 445
Termin: 9. Oktober 2018, 9–13 Uhr
Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Mag. Christine Priesner, MBA

Priesner Consulting, Arbeits- und Organisationspsychologin, Coach, Trainerin, eingetragene Mediatorin. Arbeitsschwerpunkte: Organisationsberatung, Managementtrainings, systemisch lösungsfokussiertes Coaching, Mediation. Studium der Psychologie, General Management Executive MBA; Lektorate u. a. an Fachhochschulen. Vormalig interne Beraterin für Strategie- und Organisationsentwicklung, Kommunikationsdesign
office@priesnerconsulting.at

Impulsvortrag: Gesundheits-erhaltendes Führen

Inhalt und Ziele

Durch ein bewusstes Führen von Mitarbeitenden mit gesundheitsfördernden Stilen und Methoden schafft man den Nährboden für ein produktives Miteinander und damit eine Motivationsbasis für außergewöhnliche Leistungen des gesamten Teams.

In diesem Impuls-Kurzworkshop erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über gesundheitserhaltende Maßnahmen, die das psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden und der eigenen Person fördern und festigen:

- Gesundes Führen – der Mehrwert für mehr Wert!
- Gesundheitserhaltender Leistungseinsatz
- Es »menschelt«! – Schwerpunkt Führungskultur und Teamkultur
- Gesundheitserhaltende Kommunikation im Arbeitsalltag
- Ressourcenstärkung und Resilienztraining
- Selfcare Management – Geht es mir gut, geht es meinen Mitarbeitenden gut!

Das Seminar lädt die Teilnehmenden ein, von den zahlreichen Inputs für den Arbeitsalltag, für weitere strategische Überlegungen und konkrete Veränderungsmaßnahmen zu profitieren. Die Bewusstseinsbildung wird auf kurzweilige Art gefördert, und die Teilnehmenden erhalten eine Chance, sich auch auf individueller Ebene mit dem Thema zu befassen.

Lernmethode

Theorie-Input, Workshop, Einzelübungen, Gruppendiskussion

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, ProjektleiterInnen, Mitarbeitende mit lateraler Führungsfunktion

Trainer

- Herr Dr. Wolfgang Jäger, Institut manageHealth

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag
Seminarnummer: MS 559
Termin: 5. Juni 2018, 12:30–16:30 Uhr
Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über den Trainer

Dr. Wolfgang Jäger

manageHealth – Institut für psychologisches Ressourcenmanagement, Leiter.

Arbeitsschwerpunkte: Arbeits- und Organisationspsychologie, Führungskräfteentwicklung, Teamentwicklung, Kommunikation, Stress- und Zeitmanagement, Burn-out-Prävention, Work-Life-Balance. Studium der Psychologie, diplomierter Mentalcoach, Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater; langjährige Berufserfahrung in leitenden Funktionen

w.jaeger@managehealth.at

Impulsvortrag: Die Kraft des Älterwerdens konstruktiv nutzen

Diversity als Chance im Führungsalltag

Inhalt und Ziele

Die Leistungsanforderungen in unserer heutigen Gesellschaft steigen und der tägliche Stress nimmt zu. Dadurch steigen auch die arbeitsbedingten Belastungen. Gleichzeitig wächst infolge des demografischen Wandels das Durchschnittsalter in den Organisationen.

Schwerpunkte:

- Altersgerechtes Arbeiten – Schlagwort oder Programm? Was bedeutet das für den Arbeitsalltag?
- Worin unterscheiden sich ältere Arbeitnehmende? Gibt es Unterschiede?
- Alter als Einschränkung für Motivation, Bildungs- und Entwicklungswillen, Leistungsbereitschaft – ein Vorurteil?
- Führen von älteren Mitarbeitenden – Was kann ich als Führungskraft tun, was liegt im Verantwortungsbereich der Mitarbeitenden?
- Älter werden als Führungskraft

Erkennen Sie die Chancen der Arbeit mit älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Engagement und Motivation kommen aus anderen Quellen als bei den Jungen, daher braucht es einen anderen Führungsstil. Erkennen und nutzen Sie Routine, Erfahrung und Loyalität für den Teamerfolg. Mehrgenerationen-Teamführung ist komplex, aber wirkungsvoll.

Erfahren Sie durch diesen Impulsvortrag mehr über Chancen und Klischees zum Thema »Ältere Mitarbeitende«. Setzen Sie sich auch mit Ihrer eigenen Situation auseinander.

Lernmethode

Theorie-Input, praktische Übungen, Einzel- und Kleingruppenreflexion

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, ProjektleiterInnen, Mitarbeitende mit lateraler Führungsfunktion

Trainerin

- Frau Mag. Gabriele Kypta

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag

Seminarnummer: MS 560

Termin: 27. September 2018, 9–13 Uhr

Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA

Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Mag. Gabriele Kypta

Unternehmensberatung – Training – Coaching, Trainerin, Beraterin, Coach.

Arbeitsschwerpunkte: Gesundheitsorientiertes Verhalten, wertschätzendes Miteinander, betriebliche Gesundheitsförderung und Energiemanagement. Studium der Betriebswirtschaftslehre, des Rechts, der Soziologie sowie der Kommunikations- und Politikwissenschaft;

Lektorin an der FH Tulln; Lehrerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Kinesiologin, systemisch-konstruktivistische Managementcoach, Gesundheitscoach

office@gabriele-kypta.at

Impulsworkshop: Stressmanagement im Führungsalltag

Umgang mit Druck – Vorbildwirkung für Mitarbeitende

Inhalt und Ziele

Für Führungskräfte ist es eine bekannte Erfahrung: Ein auftretendes Ereignis führt zu einer Situation, die sie selbst unter Druck setzt, und schon reagieren auch die Mitarbeitenden gestresst. In diesem Impulsvortrag wird das eigene Stressverhalten beleuchtet und wie es sich auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswirkt.

Schwerpunkte:

- Umgang mit Druck – Was gebe ich davon weiter?
- Aktiver Stressabbau mithilfe von Atemmethoden
- Theorie über die menschliche Atmung und die Herzrate
- Theorie über die unterschiedlichen Stressauslöser

Durch den Impulsvortrag erhalten die Teilnehmenden

- Anregungen, eigene Stressmuster zu erkennen,
- die Möglichkeit zur Reflexion,
- die Gelegenheit, sich ihrer Wirkung als Vorbild bewusst zu werden.

Lernmethode

Impulsvortrag, praktische Übungen

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, Team- und ProjektleiterInnen

Trainerin

- Frau Ursula Adami, MSc

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag
Seminarnummer: MS 567
Termin: 15. November 2018, 12:30–16:30 Uhr
Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Ursula Adami, MSc

Erfolgscoaching und Persönlichkeitsentwicklung. Arbeitsschwerpunkte:
Führungskräftecoaching, Organisationsberatung und Organisationsaufstellungen,
Strategieplanung, Burn-out-Thematik, Supervision, Motivationstraining
office@ursula-adami.at

Impulsvortrag: Positive Leadership

Gesund zum exzellenten Erfolg

Inhalt und Ziele

Sie lernen die Erkenntnisse aus den Forschungen von Prof. Kim Cameron kennen, die nachweislich die Stärken im Menschen und in der Organisation entfalten helfen. So gelingt es Ihnen, Ziele leichter zu erreichen und Ihre eigene Gesundheit wie die Ihrer Mitarbeitenden zu verbessern.

Schwerpunkte:

- 4 Strategien, die zu gesundem, exzellentem Erfolg führen
 - Positives Klima
 - Positive Beziehungen
 - Positive Kommunikation
- Ausgewählte Instrumente für Ihre Führungspraxis
- Best-Practice-Beispiele

Durch den Impulsvortrag erhalten Sie

- Einblick in die hoch effektiven Strategien und neuesten Erkenntnisse aus der angewandten Führungsforschung;
- Mini-Interventionen für den Führungsalltag, die maximale Wirkung erzeugen.

Lernmethode

Impulsvortrag, praktische Übungen

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, Team- und ProjektleiterInnen

Trainerin

- Frau Mag. Pia Kasa, MSc, wings4minds

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag
Seminarnummer: MS 568
Termin: 20. November 2018, 9–13 Uhr
Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Mag. Pia Kasa, MSc

wings4minds Kasa KG, Geschäftsführerin; Unternehmensberaterin, Trainerin, Coach.

Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfte trainings, stärkenorientierte Personal- und Organisationsentwicklung, insbesondere bei hohen Belastungen. Studium der Handelswissenschaften.

Vormals Führungskraft, Change-Beraterin, Personal- und Organisationsentwicklerin

pia.kasa@wings4minds.at