

MS 735

Mit mentaler Stärke durch den Büroalltag

Effektive Entlastung durch gezielte Stärkung

Inhalt und Ziele

Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie leichter durch den Büroalltag gehen und auch mit Ihrem mentalen Potenzial effektive Entlastung gezielt möglich machen. Gestalten Sie Ihre derzeitige Arbeitssituation aktiv! Erkennen Sie Chancen und Veränderungspotenzial! Gemeinsam aktivieren wir Ihre eigenen Stärken und entwickeln für Sie, wo möglich, ein neues Rollenbild. Ein guter Ziel-Zustand soll Ihr ständiger Begleiter werden. Wenden Sie sich ab vom Stress – hin zu Gelassenheit und Power.

- Umgang mit Stress: Was bereitet mir tatsächlich Stress?
- Lernen Sie Regie im eigenen Theater zu führen
- Souveräner Umgang mit Druck und Stress
- Die Kraft des „Nein-Sagens“
- Männersprache/Frauensprache: Gehen Sie mit neuer Offenheit in die Kommunikation!
- Mentaler Erste-Hilfe-Koffer
- Überwindung mentaler Hindernisse
- Die 6 Freunde der Entspannung

Lernmethode

Theorie-Input, Tests und Auswertungen, Entspannungs- und Körperübungen, Erlebnispädagogik

Zielgruppe

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

Trainerin

Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 735
Termin: 26.–27. April 2023
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Herr Nikola Cvetkovic, BA MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, Geschäftsführerin; 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