

OT-MS 575

## **Kraftvoll und zuversichtlich durch herausfordernde Berufsphasen gehen**

### **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 Life-Balance
- Kleine und große Schritte für die Umsetzung im Alltag
- Erstellung eines Maßnahmenplans

### **Lernmethode**

Impulsvortrag, Selbstreflexion, Kleingruppengespräch, Energie- und Entspannungsübungen

Technische Voraussetzungen:

- PC / Laptop / Tablet / Smartphone (ggf. privat) mit Kamera und Mikrofon sowie Internetzugang, Kopfhörer sind empfehlenswert
- Webinar-Programm Zoom oder Vergleichbares

### **Zielgruppe**

Führungskräfte und Mitarbeitende, die sich in einer fortgeschrittenen Berufsphase befinden

### **Trainerin**

Frau Univ.-Lektorin Dr.<sup>in</sup> Renate Augusta, Quintessenz Organisationsberatung GmbH

## **Zeit & Ort**

Dauer: 2 Tage  
Seminarnummer: OT-MS 575  
Termin: 10.–11. Oktober 2023  
Ort: Online

## **Organisation**

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

## **Über die Trainerin**

### **Univ.-Lektorin Dr.<sup>in</sup> Renate Augusta**

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