

New Work – Old Me?

Die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt an die mentale Stärke

Inhalt und Ziele

Unsere Arbeitswelt hat sich gerade in den letzten 3 Jahren grundlegend verändert. Unter dem Schlagwort „New Work“ versteckt sich vieles: Digitalisierung, Homeoffice, Entgrenzung von Arbeit und Privatleben, flache Hierarchien, neue Karrierewege, agiles Arbeiten, Flexibilität, Selbstbestimmung, Mitgestaltung, Eigenverantwortung, Teamgeist, Zusammenarbeit und einiges mehr. Beim Lesen dieser Begriffe ist Ihnen wahrscheinlich aufgefallen, dass manche für Sie positiv besetzt sind, andere aber nicht. Der derzeit stattfindende Umbruch der Arbeitswelt bedeutet auch einen Werte- und Bewusstseinswandel, stellt den Sinn der Arbeit, aber auch des eigenen Lebens auf den Prüfstand. Work-Life-Integration statt Work-Life-Balance, Spaß an der Arbeit, die Fragen „Was will ich wirklich tun?“, „Wie kann ich gemäß meinen Werten leben?“, „Was sind meine Stärken und Fähigkeiten und wie kann ich sie einbringen?“ werden wichtiger. Das fordert nicht nur jeden einzelnen Menschen, sondern stellt auch besondere Herausforderungen an Führungskräfte, die mehr denn je auch Coaches sein müssen. Denn gelingt die Anpassung an die neue Arbeitswelt nicht, folgt die „Great Resignation“, also die innere oder auch äußere Kündigung.

Sie lernen in diesem Seminar,

- wie Sie Techniken des Mentaltrainings für Ihr Wohlbefinden nützen können;
- Ihre eigenen Werte und Glaubenssätze kennen;
- die Wichtigkeit von Verstehen, Handlungsmöglichkeiten und Sinn zu erkennen und
- den Sinn Ihrer Arbeit zu definieren;
- wie Work-Life-Integration für Sie gelingen kann;
- wie Zusammenarbeit und soziale Interaktion auch auf Distanz funktionieren;
- Motivation und positive Selbstkommunikation;
- was der Umgang mit neuen Techniken auch neurologisch verändert.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen

Technische Voraussetzungen:

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

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende

Trainerin

Frau Silvia Breier, MSc ACI Dipl.

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: OT-MS 648 **Neu**
Termin: 21. November 2023, 9–16 Uhr
Ort: Online

Organisation

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

Über die Trainerin

Silvia Breier, MSc ACI Dipl.

Mentaltrainerin, psychologische Beraterin, Coach und Hypnosecoach; Vortragende, Seminarleiterin, Einzelberaterin, Fachbuchautorin; ehemals Investmentbankerin in Handel und Sales. Arbeitsschwerpunkte: Geld & Psychologie, Mut, Krisenbewältigung, Salutogenese, Resilienz, Positive Psychologie, Motivation, Entspannung
silvia-breier@mental-diving.at, www.silvia-breier.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)