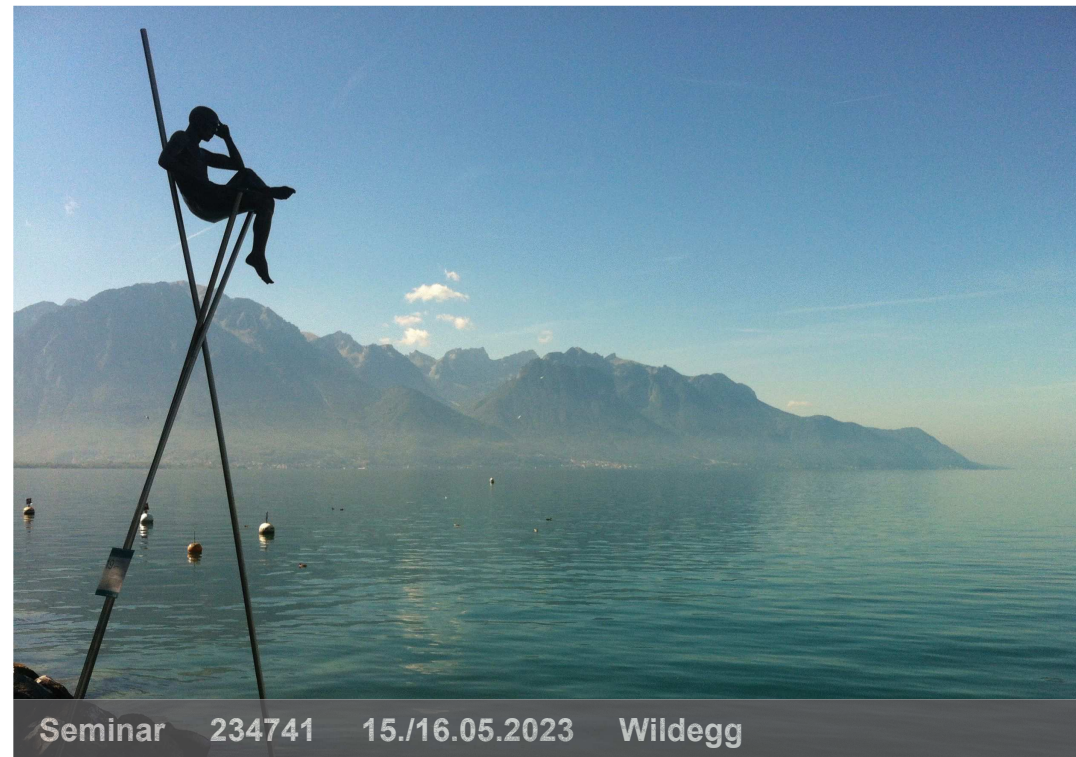


Brennen ohne auszubrennen

Leben und arbeiten in Balance



Seminar 234741 15./16.05.2023 Wildegg

Zielgruppen:

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche auch in anspruchsvollen Zeiten an Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und ihre Handlungskompetenz erweitern wollen.

Brennen ohne auszubrennen

Leben und arbeiten in Balance

Der Druck bei der Arbeit nimmt zu. Immer mehr Arbeit ist in immer weniger Zeit zu erledigen.

Es wird zunehmend schwierig, alle Aspekte des Lebens unter einen Hut zu bringen: Beruf, Familie, Freunde, Freizeit, Hobbies, eigene Bedürfnisse und Entwicklung.

Darunter leiden Motivation, Leistung und Kreativität und immer häufiger endet das Arbeitsleben in einem Gefühl des Ausgebranntseins.

Die Welt können wir nicht verändern.

Doch können wir unsere Kompetenzen im Umgang mit diesen Rahmenbedingungen ausbauen und unsere Selbstkompetenz stärken.

Zielsetzung

Das Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Stress- und Lebenskompetenz zu erhöhen und Herausforderungen gelassen und souverän zu meistern.

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche auch in anspruchsvollen Zeiten an Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und ihre Handlungskompetenz erweitern wollen.

Referent

Christian Grütter, Wirtschaftspsychologe MAS, Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA und Supervisor BSO mit langjähriger Erfahrung als CEO

Veranstaltungsleitung

Dr. Veronika Klemm, Leiterin Weiterbildung, Bau und Wissen, TFB AG, Wildegg

Seminar

234741

15./16.05.2023

1. Tag

09.00 Begrüssung, Einstieg ins Thema - Selbstkompetenz und Selbstmanagement – ein Überblick über mögliche Ansätze für ein gelingendes Leben

09.30 Persönlichkeit und deren Einfluss auf unser Stresserleben - Autonomie entwickeln, Antrieber erkennen

10.15 Pause

10.30 Dem Leben Richtung geben - Die grossen Steine im Leben definieren – was ist mir wirklich wichtig?

12.00 Mittagessen

13.30 Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitstechnik - Den Alltag strukturieren (Prioritäten, Planungsmethoden)

15.15 Pause

15.30 Besprechen von Praxisfällen - Fragen, Antworten, Erfahrungsaustausch zu Fragen der Teilnehmenden

16.50 Zusammenfassung (10 Min.)

2. Tag

09.00 Rückblick und Ausblick

09.15 Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitstechnik - Aufgaben effizient erledigen, Konzentration und Abgrenzung

10.00 Pause

10.15 Das Feuer am Brennen halten - Die Bedeutung der Regeneration; Ideen für die Entspannung und Erholung

12.00 Mittagessen

13.30 Veränderungskompetenz: Es einfach tun - Ressourcenorientiertes Selbstmanagement: Wie gelingt es mir, Veränderungen in meinem Leben zu implementieren, wie komme ich vom Wissen ins Tun?

15.00 Pause

15.15 Besprechen von Praxisfällen - Fragen, Antworten, Erfahrungsaustausch zu Fragen der Teilnehmenden

16.50 Zusammenfassung und Schlusswort (10 Min.)

Dauer / Teilnehmer

2 Tage / max. 20

Veranstaltungsort

Bau und Wissen, TFB AG
Lindenstrasse 10, 5103 Wildegg
Telefon 062 887 72 71

Organisation

Teilnahmegebühr

CHF 1'190.- inkl. MWST.

Frühbucher bis 30 Tage vor Kursdatum erhalten **5% Reduktion**.

Studenten (unter Vorweisung der Legi) zahlen **CHF 150.00** inkl. MWST pro Kurstag.

Kursunterlagen, Pausengetränke, Mittagessen sind enthalten.

Die Teilnahmegebühr ist im Voraus zu entrichten.

Anmeldung

Bitte unter www.bauundwissen.ch oder per Mail an sekretariat@bauundwissen.ch

(Name, Vorname, E-Mail, Teilnehmer- und Rechnungsadresse)

Anmeldeschluss

7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Abmeldung

Das Abmelden hat schriftlich zu erfolgen

(sekretariat@bauundwissen.ch) und ist bis 15 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Ab 14. bis 2. Tag vor Beginn sind 55% der Teilnahmegebühr geschuldet, bei weniger als 2 Tagen sind es 100%.

Anreise / Parkplätze / Bahnhof SBB

Parkplätze sind beim Weiterbildungszentrum vorhanden. Ab Bahnhof Wildegg erreichen Sie uns zu Fuss in ca. fünf Minuten.

