

SEMINARVERANSTALTUNG freiwilligenakademie

Selbstmanagement und Selbstcoaching

Wege zu neuer Motivation
und Lebensbalance

26. - 28. November 2010

SEMINARZIEL

Wie kann ich mich in herausfordernden und lähmenden Situationen wieder selbst motivieren und zu meinen Kraftquellen finden? Was hilft mir, erfolgreich Ziele zu verfolgen ohne dabei „auszubrennen“. Wie kann ich mein Leben in Balance halten und mich in der Fülle meiner Aufgaben optimal organisieren?

In diesem Seminar lernen Sie Wege zur Selbstmotivation kennen, beschäftigen sich aktiv mit Ansätzen, wie Sie sich in herausfordernden Situationen „selbst coachen“ können, und verbessern Ihre Selbstorganisation.

SCHWERPUNKTE

- Analyse des persönlichen Arbeitsverhaltens
- Grundprinzipien des Zeitmanagements
- Werkzeuge der Selbstorganisation
- Persönliches Leitbild
- Prioritätensetzung
- Balancemodell
- Stressmanagement und Burnout-Prävention
- Selbstcoaching in herausfordernden Situationen

REFERENT

Mag. Bernd Lunglmayr

Organisationsberater, Führungskräftetrainer und Coach

Dauer

Beginn: Freitag, 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 13.00 Uhr

Seminarort

Seminarhotel Freunde der Natur
Wiesenweg 7 / 4582 Spital am Phyrn

Tel.: 07563/681

Web: www.naturfreundehotel.at

Seminarkosten

Die Seminarkosten werden (in Absprache) von der entsendenden Organisation bezahlt (Selbstbehalt pro TeilnehmerIn: Euro 45,-).

Die Seminarkosten für externe TeilnehmerInnen betragen Euro 345,-.

Die Seminarkosten beinhalten Unterkunft im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage) und Vollpension.

Zielgruppe

besonders Ehren- und Hauptamtliche, die sich weiterbilden und vernetzen wollen.

Organisation

Die Plattform freiwilligenakademie bietet seit Jahren erfolgreich Weiterbildungen für Ehren- und Hauptamtliche an. Anmeldung zu den Seminaren über folgende Mitgliedsorganisationen:

Akademie Wien
Diakonie Österreich
Evangelische Frauenarbeit
Evangelische Jugend Österreich
IG Kultur
Katholische Jugend Österreich
Kolping Österreich
Naturfreunde Österreich
Österreich Evangelische
Selbstbestimmt-Leben-Initiative OÖ