

IDEENSEMINAR SELBSTMOTIVATION STATT BURNOUT

9. JUNI 2011 IN WÜRZBURG

ÜBERBLICK

Ideen für einen produktiven und entspannten Arbeitsalltag

In vielen Branchen nimmt der Leistungsdruck zu. Immer mehr muss in immer kürzerer Zeit erledigt werden. Wer auf dem Markt überleben will, muss schnell reagieren, den Anderen stets eine Nasenlänge voraus sein. Die Konkurrenz schläft nicht. Da stellt sich oft das stressige Gefühl ein, nicht mehr Schritt halten zu können. Neue Ideen werden Mangelware. Die Kraftreserven schwinden. Die Befürchtung, dem Turbotempo nicht mehr gewachsen zu sein. Diese Symptome haben einen Namen: Burnout!

Was lässt sich dagegen tun? Wie kann man aktiv bleiben, ohne „auszubrennen“? Hier ist Selbstmotivation angesagt. Sich selbst motivieren – das heißt: sich neue Kraftquellen zu erschließen, wieder mit Lust und Power bei der Sache sein. Empowerment von innen her!

Das geht freilich nur, wenn wir lernen, nicht dauernd unter „Vollampf“ zu fahren. Wenn wir einen oder zwei Gänge zurückschalten, um zu erfahren: In der Ruhe liegt die Kraft. Denn: Frische, kreative Ideen brauchen stressfreie Zonen. Zum „Flow“ kommt es nur dann, wenn wir bei uns selbst ankommen.

Das Seminar wurde um einige Aspekte ergänzt, der vorige Titel: Ideenseminar Flow und Muße aus Gründen der Deutlichkeit geändert.



GARANTIE

Sollte es Ihnen bei uns nicht gefallen, können Sie bis zu 2 Stunden nach Seminarstart gehen. Sie erhalten dann die Kursgebühren in voller Höhe zurück.

IHR REFERENT



Prof. Hans-Joachim Petsch
Experte für Stressmanagement
und Selbstmotivation

ZIELGRUPPE

- Mitarbeiter, die gute Ideen brauchen.
- Mitarbeiter die sich an oder jenseits der Leistungsgrenze fühlen.
- Mitarbeiter, die Spaß an ihrer Arbeit haben wollen.

IDEENSEMINAR

09.30 Uhr – 17.30 Uhr

- Mehr Souveränität und Freiheit am Arbeitsplatz.
- So leben Sie nach „Ihrer“ Geschwindigkeit.
- Den Motivationshaushalt neu sortieren!
- Kreativitätskiller und Zeitfresser identifizieren und beseitigen.
- Produktives Selbstmanagement statt defensivem Stressmanagement.
- Vermeidung von Routine und Termindruck.
- Umgang mit dem „Informationsoverload“.
- Burnoutsignale rechtzeitig erkennen und vorbeugen.
- Gegenmittel gegen den Burnout entdecken.
- Vom Leerlauf zum Geistesblitz -vom Stress zum Flow.

Inklusive Unterlagen, Getränke, Kaffee, Tee, Gebäck und Mittagessen in leckerem fränkischem Restaurant.

Anmeldemöglichkeiten:

email: kuhn@the-blue-1.de, Tel.: 0931 404 808 77

Post: The Blue 1 GmbH,

Klosterstraße 72, 97236 Randersacker

Eine formlose Anmeldung unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer genügt.

Teilnahmegebühr:

Veranstaltung komplett 215 Euro (+ Usst.)

Gruppentarife auf Anfrage

Stornierung

Stornierungsgebühren werden bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn nicht erhoben. Bei einer Stornierung, die uns bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn zugeht, werden 50% (+UsSt.) der Seminargebühr als Bearbeitungsgebühr fällig. Bei späteren Absagen wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Ein Ersatzteilnehmer kann zu jedem Zeitpunkt ohne Umbuchungsgebühr benannt werden. Bei nichtkostendeckender Anmeldungszahl behalten wir uns vor die Veranstaltung rechtzeitig abzusagen.