



Positives Stressmanagement und Resilienz Stärkung

17. April 2023

Trainer: Karl Allmer

Gerade in stressigen Zeiten, ist es gut einen Schritt zurückzugehen, den Fokus zu ändern und unser Energieniveau auch in herausfordernden beruflichen und privaten Situationen hochzuhalten.

Im Zentrum des Workshops steht ein lösungsorientierter Umgang mit Veränderungen und Herausforderungen, sowie die Stärkung der eigenen Psychohygiene und der persönlichen Ressourcen im Bereich Stressmanagement und Resilienz-Stärkung.

In diesem Workshop erfahren Sie:

- Wie Sie zu mehr Resilienz und innerer Stärke kommen
- Wie Sie die Stressampel als Analysewerkzeug einsetzen
- Wie Sie Ihre Antreiber und Stressoren besser erkennen
- Wie Sie unterschiedliche Strategien zur „persönlichen Abgrenzung“ einsetzen
- Wie Optimismus und positive Emotionen gegen Stress wirken
- Welche Alltagsroutinen mehr Stabilität geben
- Wie Zeitautonomie und Gewohnheiten zusammenhängen
- Wie innere Stärke durch persönliche Werte weiter wachsen kann
- Wie Sie Ihre Erkenntnisse und Ziele in die Umsetzung bringen

Nachfolgend finden Sie gerne die wichtigsten organisatorischen Punkte dazu zusammengefasst:

1 Trainingstag inkl. Seminarpauschale	€ 735,--/ Teilnehmer zzgl. USt.
Für Schnell-Entschlossene bis 15. Februar 2023	€ 650,00 / Teilnehmer zzgl. USt.

Rechnungstellung erfolgt nach Anmeldung

Anmeldung und Informationen unter office.zimmerl@avansa.eu



Positives Stressmanagement und Resilienz-Stärkung

Termin und Zeiten:

- 17. April 2023, 9.00-17.00 Uhr

Hotel:

- Schlosspark Mauerbach, Herzog-Friedrich-Platz 1, A-3001 Mauerbach
- Ihre Investition beinhaltet:
2 Pausen inkl. Snacks, Mittagessen/Business Lunch inkl. 1 Softgetränk & Kaffee
- Für Ihre Übernachtung, kontaktieren Sie bitte das Hotel direkt unter der Nummer +43 1 97030-100.

Übernachtung Einzel-Belegung – bei Bedarf, inkl. Abendessen & Frühstück

€ 185,00 pro Nacht.

inkl. USt.

Zuzüglich Ortstaxe € 1,10 pro Nacht.

Ihr Trainer:

KARL ALLMER

Selbständiger Unternehmer, diplomierter Resilienztrainer und Fachtrainer. Spezialist in den Bereichen Stressbewältigung, Kommunikation & Change Prozesse.



Trainingsdidaktik:

- Input und Übungen im Wechsel – Gelerntes sofort anwendbar
- Trainer vergibt Transferaufgaben zur Bearbeitung nach dem Training

Trainingsunterlagen:

- Handouts
- Individuelle Dokumentation nach dem Training

Transferaufgaben:

- Jeder notiert die eigenen konkreten Transfervorhaben, die er/sie nach dem Training umsetzen und in seinen/ihren Arbeitsalltag integrieren kann

Wir freuen uns auf Sie!