FUTURE®
TRAINING • BERATUNG • COACHING

Kraft für mich, kraftvoll im Team

ICH - DU - WIR

Ein Training das auf die persönliche Stärkung der Mitarbeiter*innen abzielt.

www.FUTURE.at

ICH - DU - WIR

Kraft für mich, kraftvoll im Team

Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken

Die Überreiztheit, depressive Stimmung, Erschöpfungszustände, Suchtverhalten, Aussteigen aus dem Beruf, können die Folgeerscheinungen vom permanenten psychischen und physischen Stress am Arbeitsplatz sein. Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, die Herausforderungen des Alltags besser anzunehmen und zu bewältigen.
Die Seminarreihe zielt darauf ab neue Energiequellen zu erschließen und Faktoren auszuschalten die unnötig Energie fressen.

Teil 1 - Selbstmotivation, Stressbewältigung

Der Nutzen

Es geht um Ihre Beziehung zu sich selbst, um die Verbesserung des Selbstbildes, um Sorgfalt im Umgang mit sich selbst und diese Sorgfalt auch auf andere auszustrahlen – im Beruf wie im Privaten.

Insgesamt erfahren die Teilnehmer*innen einen deutlichen Gewinn an Energie, Gestaltungswillen und Lebensfreude.

Inhalt

- Stressauslösende Faktoren aufspüren und Lösungen finden
- Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau
- Maßnahmen um sich im eigenen Körper wohler zu fühlen, den Körper widerstandsfähiger zu halten
- Kraft gewinnen durch den konstruktiven Denkansatz
- Eigene Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen
- Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung unternehmen

Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, Faktoren auszuschalten, die unötig Energie fressen, und neue Energiequellen zu erschließen.

Teil 2 - Kommunikation, Beziehungen konstruktiv gestalten

Der Nutzen

Sie entwickeln Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihre Beziehungen harmonischer, effizienter und freudvoller zu gestalten. Sie erreichen vermehrt Akzeptanz und Wertschätzung, Ihr Selbstvertrauen wird gehoben.

Insgesamt wachsen die Zuversicht und die Kompetenz, Beziehungen in die Hand zu nehmen aktiv zu gestalten und zu verbessern.

Inhalte

- Authentisch eigene Gedanken, Ideen, Anliegen einbringen
- Durch konstruktive Kritik Veränderungen bewirken
- Dem Gegenüber das Gefühl vermitteln, anzukommen
- Gezielt Beziehungen zu anderen aufbauen als Voraussetzung, Kooperation und gemeinsame Lösungen zu erreichen
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und wirkungsvoll kommunizieren
- Nein sagen zu können, ohne Stopps in Beziehungen zu verursachen
- Sich auf Aufgaben einlassen und sich davon distanzieren lernen

Teil 3 - Umgang mit Konflikten, Kooperation finden, Team und Individuum

Der Nutzen

Sie lernen in Konfliktsituationen Ihren Anteil an Verantwortung besser zu erkennen, verantwortungsvoller zu handeln. Sie schaffen sich dadurch den inneren Freiraum so zu agieren, dass Sie Ihre Konfliktpartner*innen gewinnen, anstatt sie zu verlieren, Gewinn-Gewinn-Lösungen anzustreben, anstatt Sieger-Verlierer-Lösungen, in denen letztlich beide die Verlierer sind. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, in Konflikten zu vermitteln und in Krisensituationen unterstützend zu wirken.

Insgesamt erfahren Sie eine persönliche Stärkung und bekommen professionelle Methoden zur Anwendung, um schwierige Situationen zu meistern.

Inhalte

- Zu eigenen Fehlern und Defiziten stehen und konstruktiv damit umgehen, ebenso mit Defiziten anderer
- Selbst Verantwortung übernehmen, statt andere zu beschuldigen
- Wertschätzung als ein Element konstruktiver Konfliktbewältigung
- Kritik, Konflikt als Chance nutzen, die Beziehung mit der/dem Konfliktpartner*in auf eine neue Ebene stellen
- Konflikten gezielt vorbeugen – Konfliktlösungsstrategien
- Menschen zur Kooperation gewinnen
- Erfolgreich im Team

Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken.

Nur geförderte Menschen sind in der Lage, andere zu fördern.

Nur motivierte Menschen sind in der Lage, andere zu motivieren.

Über FUTURE

Seit über 30 Jahren veranstaltet die FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH Seminare und Ausbildungen. Das macht uns zu kompetenten Partnern.
Wir informieren und beraten Sie gerne.

Die Trainer*innen, Termine, Seminarort und Kosten

Die Informationen über Trainer*innen, Termine, Seminarort und die Kosten finden Sie auf dem beiliegenden Detailblatt oder auf unserer Website www.FUTURE.at.

FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH
Angerstraße 10 | A-6121 Baumkirchen
+43 (0) 5224/52076 | office@FUTURE.at

www.FUTURE.at

ICH - DU - WIR

Kraft für mich, kraftvoll im Team

FUTURE®
TRAINING • BERATUNG • COACHING

Trainerin

Elisabeth Ziegelmeyer

Aus dem Gesundheitssektor kommend, leitet sie gemeinsam mit ihrem Mann, Facharzt für Innere Medizin, ein Zentrum für ambulante kardiologische Rehabilitation in Steyr. Für FUTURE hat sie 2015 die Leitung im Bereich „Gesundheit und Soziales“ übernommen.

Der aktive Beitrag zur Gesundheit und für ein gestärktes Herz zieht sich durch ihr privates wie berufliches Wirken und beschränkt sich nicht nur auf den Körper. Im Wesentlichen geht es ihr um gesunde Beziehungen – in Unternehmen, in Teams, zu den Mitarbeitern, zum Beruf, zum Partner, in der Familie und zum Körper.

Elisabeths Herz schlägt im Besonderen für Prävention statt Krisenbewältigung, wenngleich sie vor Krisen nicht zurückschreckt, sondern genau darin die Chance für Weiterentwicklung sieht.

Ihre Begeisterung für Bewegung lebt sie als passionierte Bergsteigerin, Tourengeherin und Marathonläuferin.

Umfang der Seminarreihe

3 mal 3 Tage
Das Training ICH - DU -WIR kann nur als gesamte Reihe gebucht werden.

Termine

16.09. - 18.09.2021
21.10. - 23.10.2021
13.01. - 15.01.2022

Die Module beginnen jeweils am ersten Tag um 10:00 Uhr und enden am dritten Tag um ca. 17:00 Uhr.

Ort

Hotel Pöllmann in A-4893 Zell am Moos (www.hotel-poellmann.at)
Aus didaktischen Gründen empfehlen wir die Übernachtung im Hotel.
Die Zimmerbuchung übernehmen wir für Sie.

Kosten

Euro 1.490,- exkl. der gesetzlichen MwSt.
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht inkludiert und direkt im Hotel zu bezahlen.

Stornobedingungen

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, entstehen Ihnen bis 14 Tage vor Beginn keine Kosten. In den 14 Tagen vor Beginn des Seminars sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website www.FUTURE.at über den Link „Termine“ durchzuführen.

Qualität ist uns wichtig

ERWACHSENENBILDUNG EBQ MIT QUALITÄTSGARANTIE

ÖCERT

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin bei FUTURE
Marisa Jesacher
Angerstraße 10
A-6121 Baumkirchen
Tel.: +43 5224 52076
marisa.jesacher@FUTURE.at
www.FUTURE.at