

„Weniger Zeit? Mehr Kraft!“ – Energiemanagement im Arbeitsalltag Entspannungstechniken Stressbewältigung

Wo zu wenig Zeit übrig bleibt, ist mehr Kraft gefragt.

Guter Umgang mit der eigenen Energie bedeutet die richtige Aufgabe im richtigen Moment anzupacken, im Rhythmus zu bleiben und keine Energie zu verschwenden. Im Unterschied zur „Zeit“, die immer auf 24 Stunden am Tag beschränkt bleibt, lässt sich zusätzliche Energie freisetzen und vorhandene Kraft vermehren. Guter Umgang mit der eigenen Energie ist mehr als Zeitmanagement.

Nutzen

Sie erhalten Anregungen aus arbeitspsychologischer Sicht und konkrete Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie

- Ihre persönliche Energie im Arbeitsalltag effizient einsetzen
- möglichst wenig Kraft vergeuden
- zusätzliche Energie gewinnen und dadurch Erschöpfung vorbeugen können

Inhalt

- Überprüfung individueller Arbeitsabläufe in Hinblick auf den eigenen Rhythmus
- Identifikation und Abgrenzung von Energieräubern
- Sensibilisierungsübungen für Stress- u. Entspannungsreaktionen: Wie erkenne ich schon die ersten Anzeichen?
- Stressfolge-Symptome und wie kann ich selbst darauf reagieren?
- Wann ist Selbsthilfe möglich und wann ist professionelle Hilfe vonnöten?

Organisation

- Interaktiver Vortrag für alle MitarbeiterInnen, 90 Minuten
- Workshop mit bis zu 12 Teilnehmenden, 4 Stunden
- in Ihrem Unternehmen, im Seminarraum Health Consult oder
- Online via Skype, MS Teams, WebEx

Kontakt

arbeitspsychologie@health-consult.at

[+ 43-1-795 80-8080](tel:+431795808080)