

Mit Lust und Freude stressfrei arbeiten

businesscare - Workshopreihe für mehr Kraft und Resilienz



Fühlen Sie sich manchmal wie der Hamster im Rad? Oder haben Sie ab und an das Gefühl Sie rennen und rennen, kommen aber nicht ans Ziel? Viele Menschen leiden unter den hohen Anforderungen, die sie an sich selbst oder die andere an sie stellen, und dem steigenden Arbeitsdruck.

Während die Einen nach Auswegen und dem Sinn des (Arbeits-)Lebens suchen, nehmen Andere die persönliche Überforderung gar nicht wahr. Erst bei völliger Erschöpfung oder wenn der Körper streikt müssen sie sich auseinandersetzen.

Die gute Nachricht ist: Sie können vorbeugen!

In unserer Workshopreihe zeigen wir Ihnen:

- 🌀 Wie Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken.
- 🌀 Wie Sie eigene Strategien entwickeln um aus dem Hamsterrad zu kommen.
- 🌀 Wie es Ihnen gelingt widrige Umstände zu akzeptieren und Ihre passenden Lösungen zu entwickeln.
- 🌀 Wie Sie eigene Visionen entwickeln und umsetzen.
- 🌀 Wie Sie lernen sich selbst zu regulieren und Burnout vorzubeugen.
- 🌀 Wie Sie Ihren persönlichen Leitfaden zur Stärkung Ihrer Resilienz entwickeln.

Resilienz ist die Fähigkeit, die erforderlich ist, Krisen und widrige Umstände zu meistern und gestärkt aus ihnen hervor zu gehen. Resilienz setzt sich aus sieben Schutzfaktoren zusammen, die trainiert werden können. So entwickeln Sie Veränderungskompetenz und können künftige Schwierigkeiten besser meistern.

In fünf Abend-Workshops lernen Sie die Resilienz-Schutzfaktoren kennen. Mit praktischen Übungen können Sie jeden der Faktoren erleben und Trainieren. Im Austausch mit den Trainern und anderen Teilnehmenden bekommen Sie viele Anregungen, wie Sie die Erkenntnisse auf Ihre konkreten Arbeitssituationen übertragen können.

Termine und Inhalte:

- 28.03.2012** Mit Optimismus leichter durchs Leben
- 30.05.2012** Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst
- 25.07.2012** Lösungsorientierung – Nutze Deine Möglichkeiten
- 26.09.2012** Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten
- 28.11.2012** Sich selbst regulieren und Beziehungen gestalten

Die Workshops können einzeln oder als gesamte Reihe gebucht werden. Bei Anmeldung für alle fünf Workshop-Abende erhalten Sie 10% Rabatt.

Uhrzeit:	jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Arbeit im Gleichgewicht, Seminarzentrum Frankfurt Kaiserleistraße 55, 63067 Offenbach / Frankfurt Kaiserlei
Trainingsgebühr pro Workshop-Abend:	70,00 EUR/Person inkl. MwSt und Getränke.
Trainingsgebühr für alle fünf Workshop-Abende:	315,00 EUR/Person inkl. MwSt und Getränke.
Anmeldung:	
Per Fax:	069-43 05 78 79
Per E-Mail:	info@arbeit-im-gleichgewicht.de



Anmeldung

per FAX: 069 – 43 05 78 79 oder mailto: info@arbeit-im-gleichgewicht.de

Mit Lust und Freude stressfrei arbeiten

businesscare - Workshopreihe für mehr Kraft und Resilienz

Dauer: jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr

Trainingsgebühr pro
Workshop-Abend: 70,00 EUR/Person inkl. MwSt und Getränke.

Trainingsgebühr für alle
5 Workshop-Abende: 315,00 EUR/Person inkl. MwSt und Getränke.

Ich melde mich verbindlich an (bitte den jeweiligen Workshop ankreuzen):

Vorname _____	Workshop 1 am 28.03.2012 Mit Optimismus leichter durchs Leben	<input type="checkbox"/>
Nachname _____	Workshop 2 am 30.05.2012 Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst	<input type="checkbox"/>
Firma _____	Workshop 3 am 25.07.2012 Lösungsorientierung – Nutze Deine Möglichkeiten	<input type="checkbox"/>
Straße _____	Workshop 4 am 26.09.2012 Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten	<input type="checkbox"/>
PLZ/Ort _____	Workshop 5 am 28.11.2012 Sich selbst regulieren und Beziehungen gestalten	<input type="checkbox"/>
Telefon _____	Alle fünf Workshops	<input type="checkbox"/>
E-Mail _____		
Datum/ Unterschrift _____		

Veranstaltungsort: Arbeit im Gleichgewicht, Seminarzentrum Frankfurt, Kaiserleistraße 55, 63067 Offenbach / Frankfurt Kaiserlei, Tel.: 069 – 43 05 78 78.

Anmeldung und Bezahlung: Bitte melden Sie sich schriftlich per Fax oder E-Mail an. Die Trainingsgebühr überweisen Sie bitte eine Woche vorher auf das **Konto der Nassauische Sparkasse, BLZ 510 500 15, Kto.: 162066831**. Am Workshop-Abend erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Quittung.

Rücktritt: Bei Rücktritt bis eine Woche vor Trainingsbeginn wird die Kursgebühr unter Einbehaltung einer Stornogebühr von 10,- Euro erstattet. Es besteht die Möglichkeit, dass eine Ersatzperson teilnimmt. Bei Nichtteilnahme wird die volle Gebühr fällig. Im Übrigen gelten die AGB von **Arbeit im Gleichgewicht** siehe unter www.arbeit-im-gleichgewicht.de

Anreise: Per PKW über die Autobahn A661 Abfahrt Offenbach-Kaiserlei, kostenfreie Parkmöglichkeiten gibt es auf dem Parkdeck in der Kaiserleistraße 41 (kleiner Kreis, 2. Ausfahrt gleich scharf rechts). Per ÖPNV über Hbf. mit S-Bahnen S1, S2, S8, S9, Station Offenbach-Kaiserlei, Ausgang Brüsseler Platz, ca. 10 Minuten zu Fuß.