

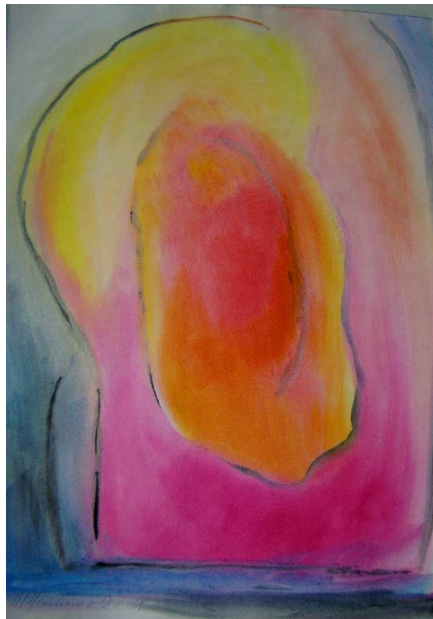
Selbstmanagement - 4-teilige Workshop-Reihe

In dieser Workshop-Reihe werden wir in knapper Form die wesentlichsten Elemente eines erfolgreichen Selbstmanagements kennen lernen.

In der uns dabei zu Verfügung stehenden Zeit wollen wir zu vorderst die Selbst-Wahrnehmungsfähigkeit stärken. Wir werden bestrebt sein mögliche Veränderungs- und Verbesserungsoptionen, aufbauend auf einer guten Analyse der persönlichen Situation, aufzuzeigen. Aus einer klaren Analyse, verbunden mit einer aufmerksamen Wahrnehmung der eigenen Situation, ergeben sich oft von selbst wichtige praktische Schritte.

Die vielfältigen Anregungen des Workshops liefern weitere Hinweise für Ansatzpunkte des eigenen Selbstmanagements.

Eigenarbeit und Initiative sind für ein optimales Selbstmanagement unerlässlich. Bereits vor dem Workshop bekommen die TeilnehmerInnen eine Liste von Fragen zur Bearbeitung. Es ist äußerst ratsam diese Frage- und Arbeitsblätter zur Vorbereitung auf den Workshop gründlich durchzuarbeiten



Wer sich selbst managt stellt vornehmlich die Verfügbarkeit von persönlichen Gestaltungskräften in bestimmten Lebensbereichen in Zusammenarbeit mit den Einflüssen und Erfordernissen her, die aus der Umgebung stammen.

Selbstmanagement - 4-teilige Workshop-Reihe

Die Themen, um die sich die Fragen bewegen sind:

- Externe Einflüsse auf die eigenen Tätigkeit
- Persönlicher Veränderungsbedarf
- Freiheitsgrade
 - im Denken, Entscheiden, sich Ausdrücken
 - In der Empfindung, in der Emotion
 - Auf der Handlungsebene
- Rollenfixierung
- Ressourcen-Nutzung
 - Geld
 - Zeit
 - Soziales Netz
- Raum
- Ausgleich und Veränderungspotential
 - Inspirationen
 - Körper
 - Widerstand

Die Arbeitsformen

- Impulsreferate
- Kurzaufstellung eigener Themen, Fragen
- Visionsarbeit
- Interviews
- Wahrnehmungs-Übungen
- Energiearbeit
- Übungen für den Arbeits-/Alltag
- Tipps aus der Praxis

Selbstmanagement - 4-teilige Workshop-Reihe

Durchführungsbedingungen:

Termine: 31.3.; 21.4.; 22.5. (Tages-Workshop!); 16.6.

Zeiten: mittwochs: 17:00 - 21:00 Uhr; samstag: 9:30 - 18:30 Uhr

Investition: € 380,-

Teilnehmerzahl der Workshop wird ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen angeboten. Maximal werden 10 Teilnehmer zugelassen.

Ihre Anmeldung hat bis **2 Wochen** vor Beginn des Workshops zu erfolgen. Ihr Teilnahmeplatz ist nur bei Überweisung der vollen Teilnahmegebühr gesichert. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.

Ein kostenfreies Storno ist nur bis 3 Wochen vor Beginn des Workshops möglich, danach fallen, bis 2 Wochen vor Beginn, 20% Bearbeitungsgebühr an, danach, bis 1 Woche vor Beginn, 50% der Teilnahmegebühr, unter 1 Woche fällt der gesamte Betrag an. Es ist möglich eine Ersatzperson zu stellen, falls diese gleich mit der Stornierung benannt wird.

Absagen seitens der Workshopleitung werden bis eine Woche vor Beginn auf elektronischem Wege gemacht. Wo die elektronische Erreichbarkeit nicht möglich ist, ist eine Postanschrift unbedingt bei der Anmeldung anzugeben. Bei kurzfristiger Erkrankung der Workshopleitung erhalten Sie einen Ersatztermins und die Rückerstattung des vollen Teilnahmebetrags. Ersatzanspruch für weitere Aufwendungen und Kosten, die Sie im Zusammenhang mit der Seminarteilnahme haben, besteht nicht.

Wenn eine Bestätigung über die Workshop-Teilnahme gewünscht wird, so ist das nach Möglichkeit gleich bei der Anmeldung bekannt zu geben

Sie anerkennen mit der Anmeldung die hier formulierten Durchführungsbestimmungen

Seminarleitung:

Ulrich Hofbauer, dipl.psych

Tel.: 01/78 648 30

Email: office@sozialkompetenz.at

Körpertherapeut

Lebens- und Sozialberater

Mediator

Erwachsenenbildner

Biografieberater



Seminarort: hofbauer - beratung&entwicklungsarbeit

Meiselstrasse 65/13

1140 Wien

Bankkonto für die Überweisung des Teilnahmebetrages

Konto-Nr.: **78682261** P.S.K. BLZ: **60000** lautend auf **Ulrich Hofbauer**

Bitte führen Sie als **Verwendungszweck**: „Selbstmanagement“ an

WEITERE INFORMATIONEN unter www.sozialkompetenz.at/seminare.asp.