

Gabriele Wilhelmer– Pripfl

S E M I N A R

## Innere Stärke

Ihr Fundament für Ihre Führungsaufgabe!



*Wie sie als Führungskraft ihre Energie optimal einsetzen  
und damit dauerhaft leistungsstark sind.*

**Die zahlreichen und vielfältigen Veränderungen der letzten Jahre - sowohl arbeitsplatzbezogen als auch gesellschaftlich – haben Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen sehr gefordert.**

Die Auswirkungen sind unter Anderem Verunsicherung und steigender Druck. Auch das Verhalten vieler Kund\*innen ist noch anspruchsvoller geworden. Rasche und häufige Veränderungen verlangen zudem ständig Flexibilität. Dieser Workshop unterstützt Sie als Führungskraft dabei, Ihre eigenen, persönlichen Energieressourcen zu erschließen.

Das stärkt Sie von innen heraus und macht Sie äußeren Einflüssen gegenüber resistenter. Es sind abwechslungsreiche Tage, an denen Sie in einem Mix an Methoden und Themen vielfältige Möglichkeiten kennen lernen, um Stress zu reduzieren und innere Kraft zu generieren. Darüber hinaus erarbeiten wir auch Möglichkeiten, wie Sie Ihre Mitarbeiter\*innen motivieren können. Individuell, keine Gießkannenideen – daher nachhaltig.

Für

**Führungskräfte, die die ihre Aufgaben dauerhaft kraftvoll und leistungsstark ausüben und auch ihre Mitarbeiter\*innen stärken und motivieren möchten.**

---

Streitmanngasse 63, 1130 Wien  
Mobil: +43 664 513 53 57

mail@dieichoase.at

**WWW.DIEICHOASE.AT**

---

# Gabriele Wilhelmer– Pripfl

S E M I N A R

## Ziele & Nutzen

### **Sie**

- kennen Möglichkeiten, Stress zu reduzieren: Körperlich, mental, psychisch
- können in stressigen und unangenehmen Situationen gut „für sich sorgen“
- können mit unangenehmen Gefühlen konstruktiv umgehen
- kennen Spontan–Entspannungstechniken zum Cooldown nach schwierigen Gesprächen
- können sich innerlich besser abgrenzen
- können trotz vieler Änderungen im Außen innere Stabilität (er)halten
- sind motiviert und wissen, wie Sie sich selbst und ihre Mitarbeiter\*innen zukünftig selbst motivieren können
- können ihre Energie optimal einsetzen und
- dauerhaft hochhalten
- haben ihre Resilienz gesteigert.

### **Burnout – Prophylaxe.**

## Inhalt

- Die Bedeutung der persönlichen Einstellung
- Stärke, Zielerreichung und situativ-kollegiale Führung – Widersprüche oder vereinbar?!?
- Möglichkeiten, den Tag positiv zu gestalten - unabhängig vom Verhalten Anderer
- Entstehung und Auswirkung von (negativem) Stress
- Spontan-Entspannungstechniken
- Innere Antreiber
- Persönliche Ressourcen bewusst nutzbar machen
- Motivationsfaktoren
- Selbst – Motivation auch in Situationen größter Herausforderung
- Persönliche Kraftquellen dauerhaft im Alltag etablieren.

**Wir arbeiten an konkreten Beispielen aus Ihrer täglichen Berufspraxis und finden individuelle Lösungen für Ihre Anliegen. So können Sie das Gelernte und die Ideen prompt anwenden und umsetzen.**



# Gabriele Wilhelmer– Pripfl

SEMINAR

## Methoden



- Impulsreferate
- Übungen
- Arbeiten an konkreten Arbeitssituationen
- Erfahrungsaustausch
- Diskussion
- Reflexion
- Feedback

## Dauer

2 Tage

## Teilnehmer\*innen

Mindestens 8, maximal 12 Teilnehmer\*innen

## Wer braucht es

„Innere Stärke- Ihr Fundament für Ihre Führungsaufgabe“ ist besonders geeignet für Führungskräfte, die ihre Energie optimal einsetzen und für ihre Aufgaben dauerhaft wirksame Kraftquellen in ihren Alltag etablieren möchten. Es bringt zusätzlich Erkenntnisse, wie sie auch ihre Mitarbeiter\*innen dabei unterstützen können.

---

## ERFOLG KANN AUCH LEICHT SEIN.

**Ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen!**  
**Gabriele Wilhelmer– Pripfl**



---

Streitmanngasse 63, 1130 Wien  
Mobil: +43 664 513 53 57

mail@dieichoase.at  
**WWW.DIEICHOASE.AT**

---