

Gabriele Wilhelmer– Pripfl

S E M I N A R

# Innerlich stark

in turbulenten Zeiten



*Die Leistungsfähigkeit auch bei großen Herausforderungen dauerhaft erhalten!*

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

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 sowohl Sie dabei, Ihre eigenen, persönlichen Energieressourcen zu erschließen.

Das stärkt Sie von innen heraus und macht Sie resistenter äußeren Einflüssen gegenüber. 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.

Für

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

### **Burnout – Prophylaxe.**

## Inhalt

- Entstehung und Auswirkung von (negativem) Stress - kurz!
- Spontan-Entspannungstechniken
- Die Bedeutung der persönlichen Einstellung
- Möglichkeiten, den Tag positiv zu gestalten - unabhängig vom Verhalten Anderer
- Innere Antreiber
- Ressourcenarbeit
- Selbst – Motivation.

**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
- Ein Lern-Video - kurzweilig!
- Übungen
- Arbeiten an konkreten Arbeitssituationen
- Erfahrungsaustausch
- Diskussion
- Reflexion
- Feedback.

## Dauer

2 Tage

## Teilnehmer\*innen

Mindestens 8, maximal 12 Teilnehmer\*innen

## Wer braucht es

„Innerlich stark in turbulenten Zeiten“ ist besonders geeignet für Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die den aktuellen und zukünftigen Herausforderungen stärker, sicherer und stressfreier begegnen und ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten möchten.

---

**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**

---