

12006 Risikofaktor Perfektionismus: Gut- besser - perfekt - krank?

Zielgruppe	Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung
Ihr Nutzen	<p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> - setzen Ihr Streben nach Vollkommenheit auf ein vernünftiges Maß herunter und können den täglichen Anforderungen entspannter begegnen; - erkennen in Ihrem (beruflichen) Alltag, wann Sie von perfektionistischen Denkmustern angetrieben werden; - entwickeln eigenständig entsprechende Alternativen und Lösungsansätze.
Inhalt	<p>Sie geben Ihr Bestes, sind hervorragend organisiert und gründlich. Mittelmaß reicht Ihnen nicht. In der letzten Zeit haben Sie jedoch immer öfter das Gefühl, nicht allen Anforderungen gerecht zu werden. Hohe Ansprüche spornen an und motivieren, bringen Lob und Anerkennung, sind allerdings auch wichtige Wegbereiter in ein 'Burnout'.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Woran Sie Perfektionisten erkennen und wie man zu einem wird - man muss doch ..., ich sollte noch... Erkennen Sie Ihre perfektionistischen Denkmuster - das Maß aller Dinge: Wie Sie Ihre Erwartungen an sich mit der Realität in Einklang bringen - 10 kreative Lockerungs-Ansätze: Wie Sie es schaffen, jeden Tag einmal fünf gerade sein zu lassen. - Gut genug! Wie Sie künftig merken, wann es reicht
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	<p>Beginn: 28.09.2022 Ende: 29.09.2022</p>
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	<p>254,40 € für Mitglieder 302,40 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12007 Erfolgsfaktor Gelassenheit

Zielgruppe	Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren möchten, um damit den Arbeitsbelastungen besser gewachsen zu sein
Ihr Nutzen	<p>Unser (Arbeits-) Leben hat enorm an Komplexität zugenommen. Um bei wachsenden Spannungsfeldern gesund und wirksam zu bleiben, gilt es, immer wieder aus einem Zustand der Gelassenheit heraus zu handeln.</p> <p>Sie möchten Ihre Gelassenheit festigen, um Herausforderungen souveräner, präsenter und zielorientierter zu meistern? An Themen, die Sie in früheren Kursen kennengelernt haben, dranbleiben und Ihre Kompetenzen kontinuierlich trainieren? Noch entspannter und reflektierter mit sich und anderen umgehen?</p> <p>Das Seminar bietet effektive Vertiefung und neue Anregungen, um mit Ruhe und Klarheit gestärkt in den Arbeitsalltag zurückzugehen. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an aktuellen Themen Lösungen entwickelt.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Präsenz in der Gegenwart statt Reaktivität- Emotionale Intelligenz- Innere Stabilität und gesundes Selbstvertrauen in schwierigen Situationen- Stressauslösende Selbstdialoge identifizieren- Mehr Balance und Wohlbefinden erhalten- Wertschätzende Begegnungen - wie geht das mental?- Wie setze ich mir selbst und anderen angemessene Grenzen?- In guter Art Nein sagen- Tipps zur Körpersprache - sie wirkt nach innen und außen
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 23.11.2022 Ende: 24.11.2022
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	254,40 € für Mitglieder 302,40 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12007 Erfolgsfaktor Gelassenheit - Aufbaukurs

Zielgruppe	Dieses Seminar wendet sich als Weiterführung und Vertiefung an die Teilnehmer der Seminare "Risikofaktor Perfektionismus" (S 12006), "Aufmerksam kommunizieren auch in hektischen Zeiten" ('S 11002) sowie "Ärger schadet ..." (S 12015). Andere Teilnehmer auf Anfrage.
Ihr Nutzen	<p>Sie möchten Ihre Gelassenheit festigen, um Herausforderungen souveräner, präsenter und zielorientierter zu meistern? An den Themen dranbleiben und Ihre Kompetenzen kontinuierlich trainieren? Noch sicherer und reflektierter mit sich und anderen umgehen?</p> <p>Der Aufbaukurs bietet eine effektive Vertiefung des ersten Kurses und neue Anregungen, um mit Ruhe und Klarheit gestärkt in den Arbeitsalltag zurückzugehen. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an aktuellen Themen Lösungen entwickelt.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Präsenz in der Gegenwart statt Reaktivität- emotionale Intelligenz- Erkennen und Lösen von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern- stressauslösende Selbstdialoge identifizieren (Katie Byron)- Wann ist etwas gut genug?- Fehler als Chance- Kommunikation als Korrektiv von Automatismen nutzen- die Kraft der Sprache- Wertschätzende Kommunikation - wie geht das mental?- Wie setze ich mir selbst und anderen angemessene Grenzen?- in guter Art Nein sagen- klares Auftreten: stimmig - respektvoll - verantwortungsbereit- Körpersprache
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 24.11.2021 Ende: 25.11.2021
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	254,40 € für Mitglieder 302,40 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12008 Braintrain

Zielgruppe	Alle, die die Fähigkeit ihres Gehirns optimal nutzen wollen
Ihr Nutzen	Neue Erkenntnisse aus Neurologie und Psychologie beweisen: Wir nutzen unsere Graue Masse oft falsch und in eingefahrenen Gleisen. Hier erfahren Sie, wie Sie die Leistungskraft Ihres Gehirns optimal nutzen und es zugleich auf Erfolg, Optimismus und Glück trimmen können - wissenschaftlich fundiert, jenseits von Esoterik.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Neues und Überraschendes<ul style="list-style-type: none">- zehn Fehler unseres Gehirns- neue Erkenntnisse aus Laboren2. Vom Gehirn-Nutzer zum Gehirn-Gestalter<ul style="list-style-type: none">- wissenschaftlich fundierte Strategien- was wir selbst täglich tun können3. Gehirngerecht lernen<ul style="list-style-type: none">- was Häschen nicht lernt, lernt eben Hans (besser und effektiver)- neurologisch basierte Lernstrategien für den täglichen Alltag4. Vier Glücksbringer fürs Gehirn<ul style="list-style-type: none">- von Gehirn-Nahrung bis Meditation- was wie wirklich wirkt
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 26.09.2022 Ende: 27.09.2022
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	362,00 € für Mitglieder 416,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12010 'Immer ist irgendwas ...' - Gesundheitsfürsorge und Burnoutprophylaxe

Zielgruppe	Führungskräfte
Ihr Nutzen	Sie setzen sich mit Ihrer Arbeitssituation und einem gesunden Umgang damit auseinander. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, 'Energiefresser' zu identifizieren und Energiequellen zu entdecken oder neu zu beleben.
Inhalt	<p>Sie kommen morgens zur Arbeit, haben sich einen Plan gemacht und alles wohl durchdacht, was an diesem Tag alles geschafft werden soll. Doch sobald Sie an Ihrer Arbeit sitzen geht es los. Anrufe und elektronische Post kommen mit Fragen und natürlich immer dringenden Anliegen, kaum ist das geschafft, steht ein Kollege in der Tür und braucht Ihre kollegiale Unterstützung. Am Ende des Tages haben Sie nicht einmal die Hälfte Ihres Plans geschafft und sind unzufrieden mit sich und der geleisteten Arbeit.</p> <p>In der Vielfalt der Anforderungen fällt es oft nicht leicht, den Überblick zu behalten und dafür zu sorgen, dass Sie Ihre Pläne und Bedürfnisse beachten, die notwendigen Prioritäten setzen, um langfristig die Aufgaben erfüllen zu können und selbst gesund zu bleiben.</p> <ul style="list-style-type: none">- Burnout - was ist das eigentlich?- Reflexion der eigenen Arbeitsweise und Ressourcen- Rollenklärung- Grenzen und Prioritäten setzen- Was füllt meinen Energiespeicher?- Was kann ich tun und was tue ich schon, um langfristig Freude an der Arbeit zu haben und gesund zu bleiben?
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung, ein Seminartermin wird Ihnen mitgeteilt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind. Ende: steht noch nicht fest
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Peggy Klatt
Gebühr	127,20 € für Mitglieder 151,20 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

Organisation

Dagmar Sambale 03643 207-136

12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und KontaktlinsenträgerInnen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung. Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehübungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund?- Augenentspannung- kurze, sanfte Sehkraftübungen- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens- Umsetzung des Erlernten in den Alltag
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 26.04.2022 Ende: 26.04.2022
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Susanne Hitschold
Gebühr	139,90 € für Mitglieder 163,90 € für Nichtmitglieder Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 12,70 EURO für Übungsmaterialien.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und KontaktlinsenträgerInnen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung. Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehübungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund?- Augenentspannung- kurze, sanfte Sehkraftübungen- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens- Umsetzung des Erlernten in den Alltag
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 17.11.2022 Ende: 17.11.2022
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Susanne Hitschold
Gebühr	139,90 € für Mitglieder 163,90 € für Nichtmitglieder Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 12,70 EURO für Übungsmaterialien.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12013 Work-Life-Balance - Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

Zielgruppe	Alle, die Familie und Beruf künftig besser vereinbaren wollen
Ihr Nutzen	<p>Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Familie? Aber der Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen.</p> <p>Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat gut für sich und die anderen meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.</p>
Inhalt	<p>Beruf und Familie - geht das?</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 % Einsatz, das geht nicht- Energiemanagement- meine Rolle in Beruf und Familie- erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen- Energieräuber vermeiden und eliminieren <p>Ziele als Orientierung</p> <ul style="list-style-type: none">- meine Energiebilanz: eigene Ressourcen erkennen und einsetzen- persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden <p>Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement</p> <ul style="list-style-type: none">- Zeitmanagement- Störungen am Arbeitsplatz- eine Vielfalt von Arbeitszeitmodellen <p>Ihr Leben in Balance</p> <ul style="list-style-type: none">- so Sorge ich für mich und meine Lebensqualität- Auszeiten schaffen - so tanke ich wieder auf- Notfalkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 17.11.2021 Ende: 17.11.2021
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar

Dozent	Bettina Wiener
Gebühr	159,20 € für Mitglieder 191,20 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12013 Work-Life-Balance - Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

Zielgruppe	Alle, die Familie und Beruf künftig besser vereinbaren wollen
Ihr Nutzen	<p>Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Familie? Aber der Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen.</p> <p>Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat gut für sich und die anderen meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.</p>
Inhalt	<p>Beruf und Familie - geht das?</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 % Einsatz, das geht nicht- Energiemanagement- meine Rolle in Beruf und Familie- erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen- Energieräuber vermeiden und eliminieren <p>Ziele als Orientierung</p> <ul style="list-style-type: none">- meine Energiebilanz: eigene Ressourcen erkennen und einsetzen- persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden <p>Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement</p> <ul style="list-style-type: none">- Zeitmanagement- Störungen am Arbeitsplatz- eine Vielfalt von Arbeitszeitmodellen <p>Ihr Leben in Balance</p> <ul style="list-style-type: none">- so Sorge ich für mich und meine Lebensqualität- Auszeiten schaffen - so tanke ich wieder auf- Notfallkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 20.06.2022 Ende: 20.06.2022
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar

Dozent	Bettina Wiener
Gebühr	159,20 € für Mitglieder 191,20 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12014 Gesund bleiben

Zielgruppe	Alle, die sich gesund ernähren möchten und ihre Nahrung als Präventionsmittel einsetzen, um Krankheiten vorzubeugen
Ihr Nutzen	Gesunde und zufriedene Menschen arbeiten besser, entspannter und ohne Stress. Zugleich kann ein niedriger Krankenstand mit vorbeugenden Maßnahmen besser und weitaus effektiver erreicht werden. Ernährungswissenschaft, Medizin, Neurologie und Psychologie haben nun in den letzten Jahren Erkenntnisse zutage gefördert, die über unser Alltagswissen hinausgehen. Wer diese anwendet, bleibt gesund.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Unser evolutionäres Erbe<ul style="list-style-type: none">- uralte Steuerungsmechanismen erkennen und nutzen- Widersprüche zwischen unserem Körper und unserem Leben vermeiden2. Essen, nicht essen oder was<ul style="list-style-type: none">- Warum es von größter Bedeutung ist, was wir wann essen- die unterschätzte Macht des Darmes- weniger ist mehr - Neues und Aufregendes zum Fasten3. Krankheiten, Ärzte und Pharma<ul style="list-style-type: none">- wie die drei zusammenhängen- so verhindern wir, Ärzte und Pharma in Anspruch zu nehmen4. Stress dauerhaft bekämpfen<ul style="list-style-type: none">- Stress ist eine Kopfgeburt und darum auch hier zu verhindern- wirkungsvolle und erprobte Wege und Methoden um ihn zu verbannen5. Die Gesundheitsformel<ul style="list-style-type: none">- was wir an welcher Stelle wie selbst tun können- warum wir unseren Genen nicht schutzlos ausgeliefert sind6. Mikronährstoffe<ul style="list-style-type: none">- die unterschätzen Mini-Helfer- der optimale Weg zu einer optimalen Versorgung7. Psychologisches und Neurologisches<ul style="list-style-type: none">- Hilfe für ein gesundes und leistungsfähiges Gehirn- den inneren Schweinehund ausschalten- Verbindungen zwischen Körper und Psyche stärken
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 11.05.2022 Ende: 12.05.2022
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	362,00 € für Mitglieder 416,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung

verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.

Anmeldeschluss bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

Organisation Dagmar Sambale 03643 207-136

12015 Ärger schadet dem, der sich ärgert - Anti-Ärger-Strategien

Zielgruppe	Alle, die konstruktiver mit Ärger umgehen und damit ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit stabilisieren möchten
Ihr Nutzen	Ärgern kostet Zeit und Energie. Es schadet Ihnen und Ihrem Immunsystem. Und es setzt oft genug eine ineffektive Kettenreaktion in Gang. Sie suchen einen Weg, um Ihren Ärger zu mindern? Das Seminar ermöglicht Ihnen, mit dem eigenen Ärger konstruktiver umzugehen, Stressfaktoren positiv zu nutzen und somit Arbeits- und Lebensqualität zu gewinnen. So behalten Sie einen klaren Kopf, vermeiden unnötigen Energieverlust und gestalten den Umgang mit sich und anderen gesünder, bewusster und lösungsorientierter.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Ärger: Was passiert neurophysiologisch im Organismus?- ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert- professioneller Umgang mit Ärger - ärgern Sie sich effektiver- was wir an anderen nicht ausstehen können- wie man Ärger und Wut vermeiden kann- Tipps, Techniken und Strategien, um sich jeden Tag weniger zu ärgern
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 21.11.2022 Ende: 22.11.2022
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	254,40 € für Mitglieder 302,40 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

12017 Gesund ausbilden - mit gutem Beispiel vorangehen

Zielgruppe	Ausbildungsverantwortliche
Ihr Nutzen	<p>Viele Ausbildungsverantwortliche haben Mühe, angemessen auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten. Auch im Arbeitsalltag können hektische Momente zu Anspannung führen, die die Laune und das Wohlbefinden sinken lassen. Dabei geben Sie Ihren Auszubildenden durch Ihr eigenes Auftreten eine Orientierungshilfe und nehmen damit entscheidenden Einfluss auf deren Leistung.</p> <p>Gesundheitsorientiertes Ausbilden erleichtert die Arbeit eines Ausbildungsverantwortlichen! Motivierte, selbständig arbeitende und gesunde Auszubildende stellen einen bedeutenden Faktor für moderne Teams dar. Sie als Ausbildungsverantwortliche spielen nicht nur bei der Leistungsentwicklung, sondern vor allem bei der Gesunderhaltung von Auszubildenden eine enorm wichtige Rolle. Neue Erkenntnisse bestätigen für die Generationen Y & Z, dass in modernen Industrienationen dafür das psychosoziale Wohlbefinden am Arbeitsplatz der entscheidende Faktor ist.</p>
Inhalt	<p>Gesundheitsfürsorge für Ausbildungsverantwortliche</p> <ul style="list-style-type: none">- warum sie notwendig ist- wie man sie umsetzt <p>Gesundheitsbewusstes ausbilden</p> <ul style="list-style-type: none">- wie es funktioniert und was zu beachten ist
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 12.09.2022 Ende: 13.09.2022
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Julia Zeng
Gebühr	254,40 € für Mitglieder 302,40 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

NEU 12016 Chefsache Gesundheit: Führungskräfteseminar fürs 21. Jahrhundert

Zielgruppe	Beschäftigte mit Führungsverantwortung
Ihr Nutzen	Der Umgang miteinander prägt das Wohlbefinden von Beschäftigten und damit auch ihre Produktivität, Kreativität und vieles mehr. Wo ein wertschätzendes Miteinander gepflegt wird, stimmt auch das Klima. Das lässt sich beeinflussen. Führungskräfte sind gefordert, Motivation, Betriebsklima, Anwesenheit und Arbeitsfähigkeit zu verbessern. Sie sollen Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen - angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, die Führungskräfte bei diesen Anforderungen zu unterstützen und damit zu ihrer Entlastung und zur Gesundheitsförderung beizutragen. Voraussetzung hierfür ist eine entsprechende Sensibilisierung der Führungskräfte sowie - als unverzichtbare Basis - ein gesundheitsgerechter Umgang mit sich selbst. Diese Veranstaltung zielt darauf ab, dass Sie sich die Auswirkungen Ihres Verhaltens auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Anwesenheit Ihrer KollegInnen bewusst machen und ein gesundheitsgerechtes Miteinander fördern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Die Auswirkungen von Führungsverhalten auf Wohlbefinden, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit- "kränkendes" vs. gesundes Führungsverhalten (in sechs Dimensionen)- Belastungsabbau/ Ressourcenaufbau/ Stressbewältigung- Self Care für Führungskräfte (Stress, Abschalten, Schlafen)- Fortsetzung: sechs Dimensionen- Einzelfallbearbeitung: Kollegiale Beratung- Grenzen der Führungskraft- professionelle Hilfen
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	Beginn: 10.10.2022 Ende: 11.10.2022
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Julia Zeng
Gebühr	254,40 € für Mitglieder 302,40 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136

