

Wirtschaftskammer und AUVA unterstützen individuelle Begleitung zur Vermeidung von Stress am Arbeitsplatz!

Laakirchen. Das Thema Zeit ist in aller Munde und die Berichte über Zeitmangel und dadurch hervorgerufenen Dauerstress häufen sich. Tatsächlich „rinnt“ das Leben nur so dahin und für Muße bleibt kaum Zeit. Wenn einmal ein Zeitfenster sichtbar ist, dann wird dieses mit hektischer Aktivität wieder aufgefüllt. Dabei bietet die Wirtschaft so viele Möglichkeiten wie noch nie, länderübergreifende Geschäfte werden leicht gemacht, viele haben die Freiheit ihre Zeit flexibel einzuteilen, Internet und moderne Technologien bieten ungeahnte Möglichkeiten, ...

Warum werden diese Chancen oft zuwenig genützt?

Sich auf eine Sache zu konzentrieren wurde vielfach verlernt. 15 Projekte wollen gleichzeitig erledigt oder bearbeitet werden. Jeder Termin scheint gleich wichtig zu sein und die Menge der Arbeit, die auf dem Schreibtisch landet, ist am Abend mehr als am Morgen. Viele sind jeden Tag einer Unzahl von Reizen ausgesetzt. Wenn jemand über längere Zeit nicht aktiv dagegen steuert und bewusst Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit sucht, reagiert der Körper mit Unwohlsein, Ärger und Überlastungssymptomen.

Eines der größten Probleme ist das Thema Zeit!

Die Beschleunigung ist extrem. In den letzten 5 Jahren hat sich die Geschwindigkeit im Geschäftsleben verdoppelt - immer schneller muss auf Veränderungen am Markt reagiert werden. Speziell Firmenchefs und Führungskräfte in „Sandwichpositionen“ sind davon betroffen.

Wer vergisst auf sein Wohlbefinden zu achten, hat bald keine Kraft mehr, sich um das Wohl der Anderen und um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Aber gerade die Wertschätzung untereinander ist einer der wichtigsten Faktoren für einen langfristigen persönlichen Erfolg.

Die Lösung liegt in einer konsequenten Zeitplanung über längere Zeit!

Nur wer es schafft, seine Aufgaben und Projekte gut zu sortieren, wer lernt Wichtiges von Dringendem zu unterscheiden, wer sich bewusst Zeiten der Ruhe und Auszeit gönnt, wird langfristig gesund und erfolgreich bleiben.

Zeitplanbücher oder (oft teure) Zeitmanagementseminare helfen meist nur geringfügig, angelesene Verhaltensweisen langfristig zu verändern. Viel hilfreicher ist die persönliche Begleitung über längere Zeit durch einen erfahrenen Coach. Anstatt eines „Ab morgen mache ich alles anders!“ setzen diese auf ihre Erfahrung und unterstützen die Betroffenen über einen längeren Zeitraum. Bei diesem Prozess lernen die Betroffenen ihr persönliches Zeitmanagement an die eigenen Bedürfnisse anzupassen und zu festigen. Nur so können eingefahrene Gewohnheiten auch wirklich verändert werden.

Geförderter Workshop für Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Am Donnerstag, 11. Februar findet im Seminarhaus Villa Rosental ein Workshop zu diesem Thema statt. Dieser wird vom Land OÖ bzw. von der AUVA und Wirtschaftskammer bis zu 80% gefördert

Unternehmensinformation / Kurzprofil:

Hektik und Stress bestimmen oft den Alltag! Viele Menschen haben keine Zeit innezuhalten und den Erfolg zu genießen. Dies ist der Nährboden für Unwohlsein, Ärger, Konflikte, körperliche oder seelische

Überlastungssymptome. Das Wiedererlernen der Achtsamkeit auf sich selber ist dabei der Grundstein für neue Energie und Ausgeglichenheit.

Das im Jahr 1993 gegründete Institut versteht sich als Impulsgeber für Menschen mit hohen täglichen Herausforderungen, die bewusst Maßnahmen setzen wollen, ihre persönliche Lebensqualität am Arbeitsplatz und in der Familie zu erhöhen. Der Aufbau einer wertschätzenden Beziehung steht dabei im Vordergrund. Neben den Beratungen werden im betriebseigenen Seminarhaus „Villa Rosental“ Workshops, Impulsvorträge und Kleingruppenseminare zu diesen Themen veranstaltet. Mittlerweile ist das Institut auch führender Anbieter von systemischen Familien- oder Organisationsaufstellungen, die regelmäßig vom erfahrenen Trainer Martin Fuhrberg geleitet werden.

Das Angebot wird durch Begleitungen beim Fastenwandern, Wandern und Entspannen und Jakobspilgern auf österreichischen Wegen ergänzt.

Leistungen:

- Seminare und Workshops zum Thema Selbstmanagement und Gesundheit im Institut Huemer
- Impulsvorträge in Kooperation mit namhaften Organisationen und Unternehmen
- Wirtschaftstraining und Führungskräftecoaching
- Prozessbegleitung von Teams und Führungskräften bei der konstruktiven Bewältigung von Konflikten
- Coaching von Führungskräften bei der Suche nach mehr Zeit und Lebensqualität am Arbeitsplatz und in der Familie
- Systemische Struktur- und Organisationsaufstellungen für Unternehmen und Organisationen
- Selbstmanagementtraining für Führungskräfte bei Veränderungsprozessen
- Achtsame Begleitung beim Fastenwandern, Jakobspilgern und Teamerlebnissen im Spiegel der Natur

Weitere Infos zur Pressemeldung:

<http://www.instituthuemer.at>

Diese Seite kommt von

<http://www.firmenpresse.de>

Die URL für diese Seite ist:

<http://www.firmenpresse.de/pressinfo159863.html>