

Personal Change Management +

Dieser außergewöhnliche Workshop hilft Ihnen, Ihre persönlichen Stressoren zu reduzieren und Ihre Lebensqualität entscheidend zu erhöhen.

Ihr Erfolg in allen Lebensbereichen hängt davon ab, wie Sie ihre Kräfte und Ressourcen einsetzen, um Ihre Ziele zu erreichen. Die entsprechende Strategie wird Ihnen in diesem Workshop vermittelt.

„Vom Überlebens in den Lebensmodus“

- Change Management
- „work life balance“ in den unterschiedlichsten Lebensphasen
- Erkennen von grundlegenden Fehlern im Umgang in Disstress-Situationen
- Entwickeln von Bewältigungsstrategien
- Umgang mit Stress & Krisen
- Umgang mit persönlichen Mustern
- Persönliche Standortbestimmung
- Erstellen des persönlichen Masterplans

In diesem Workshop lernen Sie

- Selbststeuerung und Unabhängigkeit
- Stressfreier Umgang mit Mitarbeitern und Kunden
- Früherkennung von Krisen - zeitgerechter Einsatz von Bewältigungsstrategien
- Lösen von Entwicklungsblockaden
- Nutzen des eigenen Potentials
- Ärgernisse ausschalten
- Optimierung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Gedächtnisleistung

Die Trainerin

Mag. Gabriele M. Hochwarter, die klinische Psycho-Neuro-Immunologin, motiviert seit über 25 Jahren Menschen und Unternehmen mental, emotional und körperlich am Weg zur besten Version von sich selbst für ein vitales, stressbefreites, glückliches und erfolgreiches Leben.

Trainingsdauer

Dauer: 3 Tage

Ihre Ansprechpartner

Mag. Andreas Palkovics
Institutsleitung
+43 (0) 699 18247512
a.palkovics@ahe.at

Michael Graßl
Organisation & Customer Care
+43 (0)1 5127861
office@ahe.at