

RAHMENBEDINGUNGEN:

- Die Workshops finden am Donnerstag um 17:00 Uhr im Verein AMBIA-Krems statt. Die Dauer wird mit ca. 3 Std. berechnet.
- Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Auskünfte im Büro.
- Um Anmeldung wird gebeten.

Bei allen Themen ist der Blickwinkel auf den Bezug zur Arbeitswelt vorrangig. Themen der vielen Lebensbereiche wie Familie, Rollenverteilung, soziale Aufgaben werden ebenfalls einfließen.

Termine bitte nach telefonischer Vereinbarung, im Büro, Handy über Mail/Fax möglich.

Verein AMBiA – Krems
Roseggerstraße 10, 1. Stock, Tür 5
3500 Krems an der Donau
renate.aichinger@ambia-krems.at
office@ambia-krems.at
www.ambia-krems.at

Öffnungszeiten und Terminvereinbarung:
MO 16:00 bis 18:00 Uhr
MI bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr
T 02732/83699 FAX 02732/81150

Das TEAM :



Renate Aichinger
Obfrau - Projektleitung
Dipl. Lebens. u. Sozialberaterin
Eingetragene Mediatorin
Dipl. system. Wirtschafts-Coach
Supervision, Reiki
H 0676 / 788 9 781



Mag. Gerda Fitz
Organisation und Beratung
Studentin an der Lehranstalt für
system. Familientherapie
Dipl. Erwachsenenbildnerin
H 0676 / 595 38 28

REFERENTINNEN:

Hofrätin Marina **Kornfeld**
Ingrid **Kastenhofer**
Sonja **Ammann**
Mag. Sonja **Fragner**
DSA Alexander **Bitter**

"Finanziert vom Bundessozialamt aus Mitteln der Beschäftigungsoffensive der österreich. Bundesregierung für Menschen mit Behinderung"



Bundessozialamt
Landesstelle Niederösterreich

AMBIA

Roseggerstraße 10, 3500 **Krems**

WORKSHOPS
Programm
28.04. - 26.05.2011

Mobbing und Burnout Beratungsstelle

Wir laden Sie zu neuen
Lösungs- und
Handlungsansätzen ein,
zum Reflektieren eigener
Grundmuster und *Grenzen*,
zum Beschreiten neuer Wege für
Menschen, die eine *Balance*
zwischen Arbeit und
Leben suchen.

Alle sind willkommen.

„Wofür dient der Behindertenpass?“

28. 04. 2011

Was ist ein Behindertenpass? Was ist ein Feststellungsbescheid?

Was bedeutet begünstigter Behinderter und was bedeutet geschützter Arbeitsplatz? Welche Voraussetzungen sind notwendig, um eine Bewilligung des Bundessozialamtes erwirken zu können? Welche Vorteile habe ich damit und welche Nachteile können sich ergeben. Wie weit gewährleistet der Feststellungsbescheid die Sicherheit am Arbeitsplatz. **In diesem Workshop behandeln wir aktuellste Erkenntnisse.**

„Keine Zeit ? – Mit gutem Zeitmanagement zu mehr Lebens- und Arbeitsqualität“

05. 05. 2011

Zeit ist ein kostbares Gut für jung und alt gleichermaßen – jede/r hat 24 Stunden zur Verfügung - Tag für Tag! Und so ist es nie zu spät fest gefahrene Systeme zu hinterfragen. Angewandtes Zeitmanagement ermöglicht es uns - persönliche Zeiträuber zu erkennen und wiederkehrende Stressfallen abzustellen. Oft genügt schon der bewusste Blick auf *das* was mir Zeit raubt und die kritische Frage: wofür lohnt es sich Zeit zu investieren? Nur der **bewusste Umgang mit meiner Zeit** führt zur selbstbestimmten Lebensgestaltung – und lässt mich dauerhaft ohne Stress und Zeitdruck berufliche und private Ziele

erreichen. In diesem Workshop widmen wir uns auch den neuesten Erkenntnissen aus der Praxis des Zeitmanagements.

„Rechtliche Aspekte von Mobbing und Burnout am Arbeitsplatz“

12. 05. 2011

Der Workshop behandelt Fragen rund um die Themen **Mobbing und Burnout und deren Auswirkungen auf Arbeitsverhältnisse**, insbesondere während aufrechten Dienstverträgen und schließlich auch die Konsequenzen bei Verlust der Arbeitsfähigkeit (Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspension). Diese Themen werden anhand von Praxisbeispielen behandelt.

„Gewaltfreie Kommunikation“

19. 05. 2011

Wertschätzung ist die Grundvoraussetzung für eine gelungene Kommunikation zwischen allen Menschen. Nur wenn es mir gelingt - aktiv zuzuhören und meinem Gegenüber auf Augenhöhe wertfrei zu begegnen - habe ich eine Chance auf gegenseitiges Verständnis – trotz aller Unterschiede. Im Mittelpunkt gewaltfreier Kommunikation stehen: Beobachtung, Bitten und Wünsche und das Eingehen auf Bedürfnisse sowie Gefühle. Oft führen unbedachte Worte zu Verletzungen und Missverständnissen, obwohl wir das nicht wollen. In diesem Workshop erarbeiten wir

daher: **drohende Konflikte in lösungsorientierte Gespräche umzuwandeln**, eine wertschätzende Grundhaltung gegenüber unseren Gesprächspartnern/innen zu entwickeln, meine Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder gar Feindseligkeit zu erwecken.

„Raus aus der Belastungsfalle – zur Ruhe kommen, Kraft tanken, um Arbeitszufriedenheit zu gewinnen“.

26. 05. 2011

Im beruflichen wie privaten Kontext ist die konsequente Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen das zentrale Thema. Techniken der Abgrenzung sind elementare Werkzeuge, die den Kern der Lösung anbieten. Der berufliche Alltag ist vielfach herausfordernd, rollenkomplex und geprägt von emotionalen und inhaltlichen Spannungen. Das kann an die Grenzen gehen! In diesem Workshop geht es genau um diese Grenze und wie man sie mit alltagstauglichen Methoden optimieren kann. Wie begegnet uns Übertragung, Fremdbeeinflussung und Manipulation? Wie können wir in schwierigen Situationen Gefühle managen? Wie setzen wir unsere Grenze?

Ziel: Erweiterung der Fähigkeiten, Kompetenz und Gelassenheit im beruflichen Kontext zu maximieren. Aber Vorsicht! Dieser Workshop kann auch positive Auswirkungen auf andere Lebensbereiche haben!

Die Beratungen im Verein AMBiA – Krems sind kostenfrei und vertraulich!