

Termin: 29.10.2009

Beginn 17.00 bis 19.00 Uhr

**Vortrag Umgang mit Konflikten.**  
und

Termin: 12.11.2009

Beginn 17.00 bis 20.00 Uhr

**Workshop**

**„Gewaltfreie Kommunikation“**

Referentin

Fr. Mag.(FH)DSA Andrea Janovsky

Termin: 5.11.2009

Beginn: 17.00 bis 19.00 Uhr

**Vortrag „Burnout-Rezept“**

Referent:

Hr. Ing.Dr.phil.Alexander Kaba.  
Arbeits-,Gesundh- u. klinisch. Psychologe  
Experte der AK NÖ

Termin: 29.11.2009

Beginn: 17.00 bis 19.00 Uhr

**Vortrag Mobbing – Zutaten zu  
einer gelungenen Konfliktlösung**

Referentin:

Fr. DSA Alexandra Steiner

# AMBIA

Roseggerstraße 10, 3500 Krems

**Programm Vorschau  
Okt./Nov. 2009**



## Mobbing und Burnout Beratungsstelle

Verein AMBiA – Krems  
Roseggerstraße 10, 1. Stock, Tür 5  
3500 Krems an der Donau  
[www.ambia-krems.at](http://www.ambia-krems.at)

Öffnungszeiten und Terminvereinbarung:

MO 16.00-18.00 Uhr,  
Mi - FR 9.00-18.00 Uhr  
T + F 02732 / 83699

E-Mail:

[renate.aichinger@ambia-krems.at](mailto:renate.aichinger@ambia-krems.at)  
[office@ambia-krems.at](mailto:office@ambia-krems.at)

## DAS TEAM :



**Renate Aichinger**

Obfrau - Projektleitung  
Dipl. Lebens.u. Sozialberaterin  
Eingetragene Mediatorin  
Supervision, Coaching  
H 0676 / 788 9 781

**Edith Nolz**

Organisation  
Dipl. Psychosoziale Beraterin  
H 0676 / 595 3 828



**Wir beraten Sie gerne!**

Wir freuen uns auf interessante  
Veranstaltungen, Themen und auf  
Ihre Teilnahme!

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

Ein vom Bundessozialamt NÖ unterstütztes  
Projekt, finanziert aus Mitteln der  
Beschäftigungsoffensive der Bundesregierung  
Österreich für Menschen mit Behinderung.



**Bundessozialamt**

**Landesstelle Niederösterreich**

## VORTRAG am 29.10.09

### „Umgang mit Konflikten“

Konflikt - was ist das? Wann wird ein Konflikt zum Problem? Wie kann ich vorbeugen? Was tun bei bestehenden Konflikten?

Konflikte belasten das Leben, ein Leben ohne Konflikte ist nahezu unmöglich. Sie erfahren in diesem Vortrag wie Konflikte entstehen und wie sie ablaufen. Durch dieses Wissen wird es ihnen möglich sein, Konflikte besser zu beurteilen und sie werden in der Lage sein, besser damit umzugehen.

## WORKSHOP am 12.11.09

### „Gewaltfreie Kommunikation“

Hier lernen Sie eine Methode kennen, die Ihnen in Konfliktgesprächen hilfreich sein wird. Nicht die Vernichtung des Gegners ist das Ziel, sondern ein gegenseitiges Verständnis, trotz aller Unterschiede.

Oft führen unsere Worte zu Verletzungen und Leid, obwohl wir es nicht wollten.

In diesem Workshop werden wir erarbeiten:

–anbahnende Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln, –mehr Achtsamkeit für Ihr Gegenüber zu entwickeln, –Ihre Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken.

## Vortrag am 5.11.09

### Das Burnout - Rezept

Burnout - **also ausbrennen** - kann heute öfter als früher passieren. Gerade in wirtschaftlich schlechten Zeiten, mit wenig sicheren Arbeitsplätzen, glauben viele mit mehr Leistung ihren Arbeitsplatz eher behalten zu können. Dieses erhöhte Engagement bringt aber meist kein höheres Erfolgsgefühl. Im Gegenteil, wird die Umwelt z.B. die Familie wenig Verständnis für die vermehrte Abwesenheit haben oder die ArbeitskollegInnen wenig erfreut sein, weil sie dann auch mehr leisten müssen. Oft ist es das Interesse an der Arbeit selbst oder auch das Pflichtgefühl gegenüber KundInnen, die dazu führen, dass man sich verausgabt.

Im Vortrag werden diese und andere Risikofaktoren herausgearbeitet und auch gleichzeitig praxistaugliche Indikatoren zur Selbst- und Fremddiagnose vorgestellt

## Vortrag am 26.11.09

**Mobbing** – Psychoterror am Arbeitsplatz und seine Bewältigung

### Zutaten zu einer gelungenen Konfliktlösung

Mobbing kann jede(n) treffen und in allen Lebensbereichen vorkommen!

Was ist der Unterschied zwischen einer normalen Auseinandersetzung und Mobbing? Wie entsteht Mobbing? Was macht mich zum Opfer?

Welche Hilfen gibt es? Was sind mögliche Vorbeugemaßnahmen? Wo liegt die Chance zu einer gelungenen Bewältigung.