

Termin: 26.2.2010
und
Termin: 12.3.2010
Jeweils Freitag, 15.00 bis 18.00 Uhr

„Stopp – Jetzt reicht's“

Abgrenzung Teil 1 und Teil 2

Referentin

Christine Semotan Psychotherapeutin

Termin: 5.3.2010
Freitag, 15.00 bis 19.00 Uhr

„Qualität und Quote – persönl. Strategien zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit

Referentin:

Sonja Ammann

selbständige Kommunikationsberaterin

Termin: 19.3.2010
Freitag, 15.00 bis 18.00 Uhr

„Akquisition und Marketing – Werbung in eigener Sache“

Referentin:

Sonja Ammann

selbständige Kommunikationsberaterin

Termin: 26.3.2010
Freitag, 15.00 bis 19.00 Uhr

„Raus aus der Belastungsfalle“

Referentin:

Christine Semotan Psychotherapeutin

NEWS :

Eröffnung der neuen Fachliteratur –
Bibliothek. Gegen Kautions werden Bücher
verliehen. Die Kautions wird rückerstattet.

Start der Aktiv-Gruppe am Mittwoch,
31.3.2010, Ihr persönlicher Ressourcen-Pool.
Treffpunkt um 16.30 Uhr im Verein AMBIA. Bitte
um Ihre Anmeldung.

AMBIA

Roseggerstraße 10, 3500 **Krems**

Programm Vorschau Feb./März 2010



Mobbing und Burnout Beratungsstelle

Verein AMBIA – Krems
Roseggerstraße 10, 1. Stock, Tür 5
3500 Krems an der Donau
www.ambia-krems.at

Öffnungszeiten und Terminvereinbarung:

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

renate.aichinger@ambia-krems.at
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!

Ihre Teilnahme an den Workshops
ist kostenfrei!

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

Workshop am 26.2.2010

„Abgrenzung Teil 1“

Workshop am 12.3.2010

„Abgrenzung Teil 2“

"Stopp - Jetzt reicht's"

Um mich abgrenzen zu können, muss ich meine Grenzen gut wahrnehmen und erkennen. Erst wenn ich mir diese dann selbst erlaube, kann ich nach außen signalisieren, wo meine Grenzen sind. Dazu müssen Hindernisse und Fallen erkannt und abgebaut werden. Meist ist der Wunsch, als "nett" und "brav" und "umgänglich" Anerkennung zu bekommen. Im Leben des Erwachsenen funktioniert das allerdings nicht mehr. Menschen, die nicht "Nein" sagen können, bekommen dafür keine Wertschätzung. Vor allem im Arbeitsalltag wird man dann oft ausgenutzt.

Umgang und Strategien für Ihre ganz persönlichen Fallen, Erkennen der Grenzen und Methoden, sowie Achtsamkeitsübungen werden Inhalt dieser zwei Workshops sein. Die Inhalte beide Workshops sind aufbauend und ergänzen sich.

Workshop am 5.3.2010

**„Qualität und Quote –
persönliche Strategien zur
Steigerung der
Arbeitszufriedenheit“**

Die Arbeitswelt ändert sich rasant und verlangt uns oft „alles“ ab. Das Tempo steigt unmerklich, die Anforderungen sind vielfältig und anspruchsvoll. Druck baut sich auf und die persönliche Arbeitszufriedenheit beginnt zu leiden. Dieser Workshop stellt Themen wie „Stress“ und „Burnout“ ebenso in den Mittelpunkt wie Bewältigungsstrategien dafür. Wir gehen folgenden Fragen nach: wie kann ich positiven von negativem Stress am Arbeitsplatz unterscheiden, wie erkenne ich Ursachen, Auslöser und (körperliche) Reaktionen rechtzeitig. Wie kann ich gegensteuern, eigene Veränderungspotenziale erkennen und so meine persönliche Arbeitszufriedenheit steigern. Anhand praktischer Beispiele orten und analysieren wir unsere persönlichen Stressfaktoren.

Wir erarbeiten Lösungs- und Handlungsansätze und erstellen unseren individuellen Zufriedenheitskompass in Richtung Work-Life-Balance.

Workshop am 19.3.2010

**Arbeitsplatz - „Akquisition und
Marketing – Werbung in eigener
Sache“**

„Marketing in eigener Sache“ ist die Kunst MEINE Vorzüge unverwechselbar in der Öffentlichkeit zu positionieren. Alle, die über ihre Stärken und persönliche Ressourcen Bescheid wissen, erfüllen zwei wichtige Voraussetzungen für selbstbewusstes und

authentisches Auftreten um von Vorgesetzten, KollegInnen, Behörden und öffentlichen Einrichtungen auch so wahrgenommen zu werden. In diesem Workshop erarbeiten wir anhand praktischer Beispiele Strategien für selbstsicheres Auftreten und erfolgreiche, authentische Gesprächssituationen. Dabei stellen wir ins Zentrum: Arbeitsplatzakquisition, den Erstkontakt mit potenziellen ArbeitgeberInnen, die Abklärung von Erwartungen von ArbeitgeberInnen und Handlungskompetenzen in Zusammenarbeit mit ArbeitgeberInnen. Darüber hinaus identifizieren wir mögliche „Bremsen“ und beschäftigen uns mit Selbst- und Fremdwahrnehmung, damit wir in Zukunft unsere Potenziale noch bewusster entfalten und zur Geltung bringen können.

Workshop am 26.3.2010

**„Raus aus der
Belastungsfalle“**

In vielen Lebensbereichen, und vor allem im Arbeitsbereich, gibt es viele Situationen, die Energie rauben. Meist, da man nicht gut loslassen und abschalten kann. Zu erkennen, wieviel Stress wirklich die Arbeit verursacht und wieviel man sich selbst macht, sind die ersten Schritte.

Dies und wie man dann ausmistet und Energiequellen und Tankstellen Platz machen kann, ist Thema dieses Workshops.