

Workshop WARUM

Für ein bisschen mehr...

Sinn & Nutzen

Kurz gesagt

Zu wissen "warum", entzündet ein Feuer in uns. Damit wir mit Kraft unseren Weg verfolgen und selbst große Krisen erfolgreich überstehen.

Was ist danach anders?

In diesem Workshop sammeln Sie nicht nur neue Erkenntnisse rund um Ihr Warum. Sie üben auch konkrete Techniken, um diese Erkenntnisse in Ihrem Alltag nachhaltig nutzbar zu machen. So können Sie in allen Lebensbereichen bewusster Ihren Weg verfolgen, Krisen erfolgreicher bewältigen und auch andere für Ihre Warum begeistern.

Inhalte

Was gibt Ihrem Arbeits-/Leben Sinn? Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Diese Fragen erfordern nicht nur (Selbst)- Reflexion.

Sie werden noch komplexer, wenn wir verschiedene Lebensbereiche beachten und unsere Ressourcen nachhaltig bestmöglich aufteilen wollen.

Ein klares Warum gibt unserem Tun einen roten Faden.

Ein klares Warum gibt uns eine Richtung und stabilen Halt.

Bei diesem Thema geht es also um den Kern Ihres Lebensmodells sowie aktuelle gesellschaftliche Strömungen rund um Sinn und Nutzen.

Wir widmen uns den Hintergründen von Burnout und Boreout sowie den Möglichkeiten im Umgang mit dysfunktionalen Systemen.

Mit Übungen und Austausch ergründen wir das WARUM und seine Auswirkungen in verschiedenen Lebensbereichen. Daraus ergibt sich nicht nur ein Raum zur Reflexion von Identität und Werten.

Anhand von Beispielen der Teilnehmer*innen erproben wir konkreten Methoden, um das eigene Lebensmodell bewusster zu gestalten.

Was wir rund um WARUM ergründen, um nachhaltig Potenziale zu entfalten:

- Was macht ein „erfülltes“ Leben?
- Wofür lohnt es sich zu leben und zu streben?
- Was ist „genug“?
- Definition und Alltag von Sinn, Nutzen, Werten und Visionen
- Wer bin ich und wie glücklich darf ich sein?
- (Selbst)Akzeptanz vs. (Selbst)Verwirklichung
- Sucht nach Erfolg und Angst vor Versagen
- „Passion Tax“ und „Quiet Quitting“
- Zerrissen oder erfüllt durch verschiedene Lebensbereiche
- Was gibt (gefühlte) Sicherheit?
- Bedeutung des WARUM in verschiedenen Lebensabschnitten

Zielgruppe

Führungskräfte, Fachexpert*innen, Team- und Projektleiter*innen sowie Einzelunternehmer*innen, die ihre Wirksamkeit in beruflichen und privaten Lebensbereichen erhöhen wollen

Arbeitsweise & Methoden

Fachinput, Fallarbeit, (Selbst-)Reflexion, Gruppen-Übungen, Simulationen, kognitive und körperorientierte Methoden, Kreativität und Spiel, Individuelle Adaption von Strategien, Persönliches Workbook

Termine

KW 11 – 2025 / 13. bis 15. März

Do 14.00-18.30

Fr 09.00-18.30

Sa 09.00-13.30

Ort

Villa Vitamus / Graz - Eggenberg

Kosten

€ 750,- inkl. Verpflegung

Details auf www.potenzialentwicklung.at
Umsatzsteuerfrei nach §6 Abs 1 Z 27 UstG.

Bring a friend - Bei gemeinsamer Buchung von zwei oder mehr Personen, erhält jede Person einen Rabatt von € 100,-

Leitung

Dr. Michaela Hiebler, BSc MSc
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychologische Forschung und Lehre an
verschiedenen Universitäten; Schwerpunkte: Soziale
Kompetenz und Beziehungsdynamiken,
Stressmanagement, Burnout und Resilienz

Mag. (FH) Veronika Trippel
Coach und Supervisorin, Sozialarbeiterin
Organisationsberaterin; Schwerpunkte:
Teamsupervision und Teamentwicklung, Zielfindungs-
und Entscheidungsprozesse, Problemanalysen,
Strategieentwicklung

Weitere Infos & Anmeldung

Dr. Michaela Hiebler, BSc MSc

office@potenzialentwicklung.at
0650 / 690 27 62

Bitte entnehmen Sie die Stornobedingungen
den AGBs auf www.potenzialentwicklung.at