



Workshop WOMIT

Für ein bisschen mehr...
Kraft & Zufriedenheit

Kurz gesagt

Zu wissen "womit" schafft nachhaltige Selbstfürsorge. Das stärkt Wohlbefinden und fördert das Wachstum hilfreicher Fähigkeiten.

Was ist danach anders?

In diesem Workshop sammeln Sie nicht nur neue Erkenntnisse rund um Ihr WOMIT - Ihre Quellen von Sicherheit und Wachstum. Sie üben auch konkrete Techniken, um diese Erkenntnisse in Ihrem Arbeits-/Alltag nutzbar zu machen. So leben Sie mehr nachhaltige Selbstfürsorge, meistern Herausforderungen leichter und stärken Ihr Wohlbefinden.

Inhalte

Was gibt Ihnen **Kraft** und Sicherheit? Sorgen Sie gut genug für sich?

Wohlbefinden zu gestalten ist essenziell. Zu oft wird Selbstfürsorge jedoch auf Aktivitäten beschränkt, die sich gut anfühlen. Und das lässt sich mit den Anforderungen des Arbeits-/Alltags oft schwer vereinbaren.

Wie lässt sich **Belastbarkeit** steigern und in Krisen erhalten?

Nachhaltige Selbstfürsorge ermächtigt uns, besser mit Herausforderungen umzugehen und unser Wohlbefinden zu stärken. Im Vordergrund steht dabei die Gestaltung eines individuellen „**Trainingsplans**“, der Anforderungen und Rahmenbedingungen verschiedener Lebensbereiche ebenso berücksichtigt wie unserer Werte und Visionen.

In Ihrem WOMIT geht es also um nachhaltige Selbstfürsorge, die mehr Selbstermächtigung bringt. Vom Wissen über Leistungskurven bis zur Ressourcenplanung in schwierigen Phasen widmen wir uns zahlreichen fundierten Strategien für den Arbeits-/Alltag. Explorative Zugänge erweitern unsere **Möglichkeitenräume**, machen kreativ und flexibel.

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

- Sinn und Unsinn von Flexibilität und Routinen
- Safety und Security in der psychischen Gesundheit
- Aufbau einer „inneren Mentorin“
- Mehr tun, was gut tut!?
- Feste und verhandelbare Grenzen
- Unsicherheit, Ambiguität und lebenslanges Lernen
- Keine **Angst** vor schweren Zeiten - Krise und Wachstum
- Und wer kümmert sich um die anderen?
- Adäquate Vulnerabilität am Arbeitsplatz & in anderen Bereichen
- Die Grenzen von Stressmanagement und Achtsamkeit
- Aktiv gestalten statt „funktionieren“
- **Von Micro-Breaks bis Lebensabschnitts-Planung**

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, Gruppenübungen, Simulationen, kognitive und körperorientierte Methoden, Kreativität und Spiel, Individuelle Adaption von Strategien, Persönliches Workbook

Termine

KW 38 – 2025 / 18. bis 20. September

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