

Workshop WIE

Für ein bisschen mehr...

Kraft & Zufriedenheit

Kurz gesagt

Zu wissen "wie" gibt uns Freiheit(en) und Möglichkeiten im Tun. Damit wir klare Grenzen setzen und Energie nachhaltig (ziel)bewusst nutzen.

Was ist danach anders?

In diesem Workshop sammeln Sie nicht nur neue Erkenntnisse rund um die Gestaltung Ihres WIE. Sie üben und adaptieren verschiedene Methoden, um für sich und mit anderen (Nicht-)Tun bewusster zu nutzen. So können Sie in allen Lebensbereichen im Hier und Jetzt informiert entscheiden, nachhaltiger Ihre Ziele verfolgen und Pläne flexible gestalten.

Inhalte

Mehr zu tun, bedeutet nicht unbedingt, mehr zu erreichen. So weit, so klar. Wo, warum und wie ziehen wir also die **Grenzen**? An welchen Vorgaben und Ziele orientieren wir uns? Welche schaffen wir selbst? Und welche Methoden ermöglichen uns, unsere Ziele zu verfolgen und dabei die nötige **Flexibilität** zu behalten?

Besonders eine komplexe und vielfältige Lebensrealität sowie zunehmende Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten, machen es notwendig, aus dem Hamsterrad des Alltags immer wieder auszustiegen. Um von Automatismen wieder zu **bewussten Entscheidungen** zu kommen.

Ein klares WIE ist dabei eine gut gefüllte Werkzeugkiste. Anhand praktischer Beispiele reflektieren wir die Auswirkungen von Nicht-/Tun auf Individuum und Arbeits-/Umfeld. So können wir - **für uns und mit anderen** - überlegte Schritte setzen, die nicht nur Leistung bringen, sondern sinnvoll Nachhaltiges gestalten. Das Resultat sind **neue Möglichkeiten** für den Umgang mit täglichen (sozialen) Herausforderungen und auch ein bisschen mehr „dolce far niente“.

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

- Quantität und Qualität im Tun
- Was man anfängt, macht man fertig?! Oder „Mut zur Lücke“
- Angst vor „**Versagen**“
- Administrativer Überaufwand
- Strategie, Taktik und Ziele
- Übernehmen, abgeben und aufteilen
- Kommunikation & **Verhandlung** von Tun und Nicht-Tun
- Tun als Vermeidungsstrategie
- Pausen & Achtsamkeit für bewusstes Entscheiden
- Teamwork & Vertrauen im Kontext von „**high performance**“
- Hilfreiche Aspekte von Prokrastination, Faulheit und Langeweile
- Von Pseudo Productivity bis Slow Productivity

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 24 – 2025 / 12. bis 14. Juni

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 Tripl
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