

---

## 12007 Erfolgsfaktor Gelassenheit

<b>Zielgruppe</b>	Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren möchten, um damit den Arbeitsbelastungen besser gewachsen zu sein
<b>Ihr Nutzen</b>	Unser (Arbeits-) Leben hat enorm an Komplexität zugenommen. Viele Beschäftigte bewältigen mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit. Negative Gefühle binden dabei Energien. Ohnmachtsgefühle und Stress lähmen die Motivation, ungelöste Aufgaben und Situationen rauben die Ruhe oder gar den Schlaf. Um bei wachsenden Spannungsfeldern gesund und wirksam zu bleiben, gilt es, immer wieder aus einem Zustand der Gelassenheit heraus zu handeln. In dem Seminar wird vermittelt, wie man zu einer gelassenen Haltung und zu einer kraftvollen Herangehensweise an Herausforderungen findet. Es werden Haltungen, Sichtweisen und Techniken geübt, die dazu anregen, den jeweils passenden Weg zur Gelassenheit herauszubekommen. Souveränität wird gestärkt, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, trainiert. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an Praxisfällen Lösungen entwickelt.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stress bewusst wahrnehmen und verstehen</li><li>- Was sagt die Hirnforschung dazu?</li><li>- Sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes</li><li>- Stressauslösende Denk- und Handlungsmuster lösen</li><li>- Emotionale Intelligenz</li><li>- Sein-lassen-Können ohne gleichgültig zu werden</li><li>- Grenzen setzen</li><li>- Innere Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung</li><li>- Seelische Widerstandskraft - Resilienz</li><li>- Gelassenheitsstrategien kennenlernen und ausprobieren</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung

---

<b>Termin</b>	28. - 29.11.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
<b>Dauer</b>	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
<b>Ort</b>	Weimar
<b>Dozent</b>	Heike Rutke
<b>Gebühr</b>	<b>400,00 €</b> für Mitglieder <b>480,00 €</b> für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
<b>Anmeldeschluss</b>	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
<b>Organisation</b>	Dagmar Sambale 03643 207-136

---

## 12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

<b>Zielgruppe</b>	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und KontaktlinsenträgerInnen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
<b>Ihr Nutzen</b>	In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung. Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehübungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund?</li><li>- Augenentspannung</li><li>- kurze, sanfte Sehkraftübungen</li><li>- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens</li><li>- Umsetzung des Erlernten in den Alltag</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung

---

<b>Termin</b>	21.11.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
<b>Dauer</b>	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
<b>Ort</b>	Weimar
<b>Dozent</b>	Susanne Hitschold
<b>Gebühr</b>	<b>200,00 €</b> für Mitglieder <b>240,00 €</b> für Nichtmitglieder Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 18,15 EURO für Übungsmaterialien.
<b>Anmeldeschluss</b>	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
<b>Organisation</b>	Dagmar Sambale 03643 207-136

---

## 12013 Balance und Zeitmanagement - Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

<b>Zielgruppe</b>	Alle, die Familie und Beruf künftig besser vereinbaren wollen
<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Familie? Aber der Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen.</p> <p>Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat gut für sich und die anderen meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.</p>
<b>Inhalt</b>	<p>Beruf und Familie - geht das?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 % Einsatz, das geht nicht</li><li>- Energiemanagement</li><li>- Meine Rolle in Beruf und Familie</li><li>- Erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen</li><li>- Energieräuber vermeiden und eliminieren</li></ul> <p>Ziele als Orientierung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Meine Energiebilanz: eigene Ressourcen erkennen und einsetzen</li><li>- Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden</li></ul> <p>Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zeitmanagement</li><li>- Störungen am Arbeitsplatz</li><li>- Eine Vielfalt von Arbeitszeitmodellen</li></ul> <p>Ihr Leben in Balance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- So Sorge ich für mich und meine Lebensqualität</li><li>- Auszeiten schaffen - so tanke ich wieder auf</li><li>- Notfallkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung

---

<b>Termin</b>	17.09.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
<b>Dauer</b>	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
<b>Ort</b>	Weimar
<b>Dozent</b>	Bettina Wiener

<b>Gebühr</b>	<b>200,00 €</b> für Mitglieder <b>240,00 €</b> für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
<b>Anmeldeschluss</b>	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
<b>Organisation</b>	Dagmar Sambale 03643 207-136

## 12018 Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter und Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung, die ihre Arbeits- und damit Lebenszeit effektiver und gesünder gestalten wollen
<b>Ihr Nutzen</b>	Drei auf einen Streich. Damit Sie Ihr Leben viel zufriedener und gesünder leben können. Störenfried Stress: er entsteht ausschließlich in unserem Kopf. Hier geht's den Ursachen dauerhaft an den Kragen.
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stress erleben und abbauen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist Stress?</li> <li>- Welche Folgen hat er?</li> <li>- Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen</li> </ul> </li> <li>2. Stress vorbeugen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstmotivation als Vitamin C</li> <li>- Einstellungen dauerhaft ändern</li> </ul> </li> <li>3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diktator, Antreiber oder Nebensache?</li> <li>- Ein neues Gefühl für Zeit bekommen</li> </ul> </li> <li>4. Zeitmanagement zeitnah <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuell analysieren als Voraussetzung für den Sparplan</li> <li>- Zeit organisieren und planen - Schritte zum Ziel</li> <li>- Von Prioritäten und Schwerpunkten</li> </ul> </li> <li>5. Gesundheit liegt auch in unseren Händen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krebsprophylaxe durch Essen</li> <li>- Vitalstoffe vs. Chemiekeule</li> <li>- Futter für's Hirn</li> </ul> </li> </ol>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung

<b>Termin</b>	04. - 05.09.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
<b>Dauer</b>	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
<b>Ort</b>	Weimar
<b>Dozent</b>	Dr. Jens Kegel
<b>Gebühr</b>	<p><b>400,00 €</b> für Mitglieder  <b>480,00 €</b> für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
<b>Anmeldeschluss</b>	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
<b>Organisation</b>	Dagmar Sambale 03643 207-136