

PROGRAMM



International Workshop

31.Mai - 02.Juni.2010

Graz, AUSTRIA

31.Mai.2010



10.00 – 14.00 Uhr

- ❖ Stress setzt ungeahnte Energien frei:
Wissenswertes zu Burnoutprophylaxe, Erholung
und Ressourcen
- ❖ Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit
- ❖ Schärfung der Selbstwahrnehmung: Welcher
Stresstyp bin ich?
- ❖ Vermittlung von Strategien und praktischen
Übungen zum Aufbau von Ressourcen:
Körperübungen, Entspannungstechniken, Tipps
für die richtige Pausengestaltung

Vortragende : *Dr. Christine Korak*
AGIL Gesundheitsmanagement
www.agil.cc

Anschließend:
ein reichliches Mittagsbuffet inkl. Getränke

Nachmittag

2 Std. - Stadtführung
[Anmeldung erforderlich]

01.Juni.2010



10.00 – 14.00 Uhr

- ❖ Die persönlichen Glaubenssätze sind oft ein großer Stressfaktor
- ❖ Externe Stressoren - meine Umwelt stresst
- ❖ So kann ich meinen Stress aktiv zu meinem Erfolg bewältigen – Copingstrategien
- ❖ Stressfreier Umgang mit Zeitdruck und Arbeitsbelastung

Vortragende : *Dr. Kunibert Schaffer*
Schaffer Coaching & Consulting
www.mitcoachingzumerfolg.at

Anschließend:
ein reichliches Mittagsbuffet inkl. Getränke

Ab 17.00 Uhr

Weinverkostung – Weinhaus

DER GALLIER in Graz



02.Juni.2010

10.00 – 14.00 Uhr

- ❖ Wie bereiten Sie professionell und **ohne Stress** einen Vortrag vor?
- ❖ Ziel und Zielgruppe Ihres Auftritts.
- ❖ Die Struktur der künftigen Präsentation.
- ❖ Nicht das Power Point langweilt das Publikum, sondern ein schlechter **(gestresster)** Vortragende.
- ❖ Innovative Ideen und kreative Lösungen für den Transfer Ihrer Daten.
- ❖ Kraft der Visualisierung.
- ❖ Tipps für Präsentationspannen.
- ❖ PECHA KUCHA – **Präventionsmittel gegen Stress** in modernen Präsentationstechniken

Trainer: Dr. Jolanta Paltauf
ACADEMIA Presentation Center
www.academia-graz.at

Ab 14.00 Uhr

Abschluss und feierlicher Ausklang

Kurskosten: 290 € / Person

Teilnehmerzahl: 10 – 30 Personen

Inkludiert:

- ✓ Teilnahme
- ✓ Trainer / Vortragende
- ✓ Konferenzsaal
- ✓ Hotelreservierung (auf Wunsch)
- ✓ Schreibmaterialien
- ✓ Mittagsbüffet
- ✓ Pausenverpflegung
- ✓ Willkomensgeschenk
- ✓ Stadtführung
- ✓ Zertifikat

Hotelpreise:

Hotel WEITZER
2 Bettzimmer 45 € - 55 € / Pers. inkl. Frühstück

Hotel DANIEL
2 Bettzimmer 39 € / Pers. inkl. Frühstück

ANMELDUNG bis: 30.März.2010

Banküberweisungen auf unser Konto - spätestens 1 Monat
vor dem Kursbeginn