

# 1,5 tägiger Workshop „Gesunde Selbstführung – Gesundes Arbeiten“

## **IQZ-Fortbildungspunkte**

zum Nachweis der regelmäßigen Fort- und Weiterbildung zur Steigerung der Beratungskompetenz.

## **Termine:**

08.06. Bremen  
26.10. Raubling

## **Seminardauer:**

1,5 Tage  
Tag 1: Präsenzseminar  
Tag 2: Online Workshop

## **Teilnahmegebühr:**

**329,00€** pro Teilnehmer / zzgl. gesetzliche MwSt.  
max. 14 Teilnehmer

**Im Paket mit unserem Kommunikationsseminar buchbar zum Preis von 499,- € pro Teilnehmer / zzgl. gesetzliche MwSt.**

## **Weitere Buchungsbedingungen:**

**Tagungspauschale:** Die Tagungspauschale in Höhe von 80€/Tag ist im Seminarpreis enthalten.

**Zimmer:** Die Zimmerreservierungen sowie Ihre individuellen Hotelkosten (z.B. Übernachtungen) wickeln Sie direkt mit dem Hotel ab. Ein Zimmerkontingent im Tagungshotel ist hinterlegt.

## **Für wen ist dieser 1,5 tägige Amoena-Workshop?**

Dieses stark praxisorientierte Seminarformat richtet sich an jede Mitarbeiterinnen im Sanitätsfachhandel die lernen möchte Ihren Berufsalltag mit mehr Lebensfreude, Energie und Spaß an dieser teilweise sehr herausfordernden Tätigkeit zu meistern.

## **Wann ist dieses Amoena Seminar das richtige für Sie?**

1. Sie möchten lernen sich emotional auch in herausfordernden Kundensituationen besser abgrenzen zu können?
2. Sie wünschen sich Impulse wie sie Ihre gesunde Selbstführung gestalten und in ihren Arbeitsalltag integrieren können?
3. Sie wollen Ihr allgemeines Wohlbefinden nachhaltig steigern, leichter Lösungen finden und mehr Energie und Reserven für herausfordernde Situationen haben?

## **Was erwartet Sie in diesem Seminar?**

- ✓ Wir betrachten neurowissenschaftliche und systemische Grundlagen anhand von Praxisbeispielen sowie Wechselwirkungen die in Systemen entstehen.
- ✓ Wir schauen uns die Möglichkeit der Selbstreflexion und Selbstführung sowie das eigene Energiepotential an.
- ✓ Wir ergründen unsere innere Stärke und entwickeln Strategien zur Stressvermeidung im Alltag.
- ✓ Wir erlernen wie Abgrenzung funktioniert.
- ✓ Wir üben, wie wir durch lösungsorientierte und kontextbezogene Sprache und Kommunikation individuelle Lösungen finden.
- ✓ Wir betrachten, wie wir durch Körperarbeit Energie und unseren Eigenschutz aufbauen können.
- ✓ Wir üben den Umgang mit sehr herausfordernden Situationen.

Im anschließenden Online Workshop:

- ✓ Reflexion des Erlebten/ Austausch.
- ✓ Arbeit an Praxisbeispielen aus Ihrem Alltag und fiktiven Problemstellungen, um Ihr Wissen zu vertiefen.
- ✓ Feedback und weitere spannende Impulse sowie nützliche Tipps für Ihren (Arbeits-)Alltag.