



**Workshop**



# **EMOTIONALE BALANCE - „Weg mit Ärger, Stress & Co!“**

**Mi, 15. Februar - Do, 16. Februar 2023**

Aktuelle Infos auf  
[www.linz.abau.at](http://www.linz.abau.at)

**ABAU**  
GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

# Workshop

## EMOTIONALE BALANCE - „Weg mit Ärger, Stress & Co!“

**Wann** Mi, 15. Februar 2023 -  
Do, 16. Februar 2023  
09:00 Uhr

**Wo** Bildungshaus St. Magdalena  
Schatzweg 177  
4040 Linz

**Workshop-Leiter**  
Dr. Volkmar Hiebinger



**MUT.**  
CONSULTING

### Teilnehmerkreis

Alle Mitarbeiter\*innen der ABAU OÖ  
Gesellschafter

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte haben Gefühle und Emotionen! Auch wenn das Zeigen von Emotionen im Leistungsumfeld oft als unprofessionel und Zeichen von Schwäche gilt, sind Menschen nicht nur Arbeitstiere. Aufgestaute oder verdrängte Emotionen und ungelöste Konflikte binden viel Energie, beeinträchtigen Arbeitsleistung, Gesundheit und Motivation und kosten dem Arbeitgeber Zeit und Geld.

Dieser praxisorientierte Workshop zeigt Wege auf, wie Mitarbeiter und Führungskräfte schwächende negative Emotionen rasch loslassen und Leistungsfähigkeit, Motivation und Energie-Level in kurzer Zeit steigern können.

### Teilnahmebetrag

**€ 710,- pro Person** (zzgl. 20% USt.)

inkl. Übernachtung, Unterlagen, Pausenverpflegung, Mittagessen, Abendessen, antialkoholische Getränke, gratis Parkplatz

## Inhalt / Programm

- Emotionen: Entstehung, Wirkung und Nutzen
- Energietankstellen
- Wirksame Entspannungstechniken
- Schutztechniken (Abgrenzung und zum Schutz vor negativen Emotionen Dritter)
- Instrumente, um schwächende negative Emotionen (wie Ärger, Unsicherheit, Stress) loszulassen und die emotionale Balance rasch wiederherzustellen
- Integration stärkender Emotionen (Anker für Gelassenheit, Selbstsicherheit, etc.)
- Verinnerlichung einer positiven mentalen Einstellung
- Nein sagen mit gutem Gefühl
- Gesprächsführung mit emotionalen Kunden und Werkzeuge der Deeskalation
- Praxisorientierter Workshop mit Übungen, Erfahrungsaustausch & Praxisfällen

Hinweis: Die Teilnahme setzt die Offenheit der Teilnehmer\*innen für das Erlernen und Anwenden energetischer Techniken in einem geschützten Rahmen voraus.

### Haben Sie Fragen zur Organisation dieser Veranstaltung?

Pamina Bleil, Personal- und Organisationsentwicklung ABAU OÖ  
Tel.: 0732/66 17 53-29, [pamina.bleil@abau.at](mailto:pamina.bleil@abau.at)

### SERVICE-HINWEISE

**PARKPLATZ:** Vor dem Bildungshaus St. Magdalena stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

**RABATT:** Ab einer Teilnahme von mind. 2 Personen aus einem Unternehmen gewähren wir 20% Rabatt.

**VERTRETUNG:** Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Personen möglich.

**RECHNUNGSLEGUNG:** Der Teilnahmebetrag wird im Nachhinein verrechnet (Abbuchung vom Konto).

#### **STORNO bei kostenpflichtigen Veranstaltungen (lt. Beiratsbeschluss):**

Bei Stornierung Ihrer Anmeldung (nur schriftlich) bis 4 Wochen vor der Veranstaltung fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierung innerhalb von 4 Wochen vor der Veranstaltung oder Nichterscheinen fallen 40% Stornogebühren an. Bei Krankheit entfallen die Kurskosten (Vorlage ärztliche Bestätigung).

# Anmeldung

bis Fr, 09. Dezember 2022

**EMOTIONALE BALANCE - „Weg mit Ärger, Stress & Co!“**

MI, 15. FEBRUAR - DO, 16. FEBRUAR 2023

**FIRMA:** .....

**Teilnehmer 1**

Vor- u. Zuname: .....  
Funktion: .....  
E-Mail: .....  
Telefonnr.: .....

**Teilnehmer 2**

Vor- u. Zuname: .....  
Funktion: .....  
E-Mail: .....  
Telefonnr.: .....

**Teilnehmer 3**

Vor- u. Zuname: .....  
Funktion: .....  
E-Mail: .....  
Telefonnr.: .....

**Wir bitten Sie, die zu dem Zeitpunkt aktuellen Corona-Maßnahmen einzuhalten.**

Ausfüllen – einscannen – schicken: [pamina.bleil@abau.at](mailto:pamina.bleil@abau.at)

Frau Bleil steht auch für Rückfragen gerne zur Verfügung: 0732/66 17 53-29

**Austria Bau Oberösterreich GesmbH**

Freistädter Straße 307, 4040 Linz

Tel.: 0732/66 17 53 – 29

[pe-oe.linz@abau.at](mailto:pe-oe.linz@abau.at), [www.linz.abau.at](http://www.linz.abau.at)

**ABAU**  
GEMEINSAM MEHR ERREICHEN