



Mag. Dr. Elisabeth Unterweger
1100 Wien Bahnlände 57
+43 (0) 676 707 35 05 info@die-psychologin.net
Klinische- u. Gesundheitspsychologin
Arbeits- u. Organisationspsychologin

„Vitalität und Gesundheit“ = Burnoutprävention Energiemanagement im Arbeitsalltag

Richtiges Timing ist wichtig. Wird man rechtzeitig mit der Arbeit fertig? Oder ist man vorher fertig mit den Nerven? Weil man es wieder einmal *irgendwie* geschafft hat. Guter Umgang mit der eigenen Energie ist mehr als Zeitmanagement. Wo zu wenig Zeit übrig bleibt, ist mehr Kraft gefragt. Guter Umgang mit der eigenen Energie bedeutet, das richtige Ding im richtigen Moment anzupacken, im Rhythmus zu bleiben und keine Energie zu verschwenden. Im Unterschied zur Zeit, die immer auf 24 Stunden am Tag beschränkt bleibt, lässt sich zusätzliche Energie freisetzen und vorhandene Kraft vermehren.

Ziel

Sie erhalten Anstöße aus arbeitspsychologischer Sicht und konkrete Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie:

- Ihre persönliche Energie im Arbeitsalltag effizient einsetzen
- Möglichst wenig Kraft vergeuden
- Sie sich gut abgrenzen
- Zusätzliche Energie gewinnen
- Dadurch Erschöpfung, Demotivation und Burnout-Symptomatiken vorbeugen

Ergebnis des Workshops ist unter anderem ein individueller Bogen mit konkreten Schritten, die Sie noch am selben Tag umsetzen können.

Inhalte

- Überprüfung individueller Arbeitsabläufe in Hinblick auf den eigenen Rhythmus
- Identifikation und Abgrenzung von Energieräubern
- Energie-Ressourcen (wieder) entdecken
- Modelle gelungenen Energiemanagements
- Möglichkeiten, mentale Energie freizusetzen

Organisations der Workshops:

Dauer: 3 Stunden

TeilnehmerInnen: max. 12

Ort:

Ausstattungsbedarf: Beamer & Laptop, Pinwand, Flipchart

Psychologin: Dr. Elisabeth Unterweger