

Ergänzung zur Veranstaltung:
UBIT-Success-Seminar
„Mindful Self-Care – Energie und Kraft tanken“
am 04./05.04.2019



Bild: wieschluft

**aktiv
gestalten**
2019

Einladung

MINDFUL LEADERSHIP

Mindful Self-Care

Eintritt frei!

Mi., 06.03.2019 | 18.00 Uhr
Kavalierhaus Klessheim

Sich selbst führen und den Stress bewältigen

Der Führungsansatz Mindful Leadership nutzt die Erkenntnisse der Achtsamkeitspraxis für ein erfolgreiches Führen mit Wertschätzung, Empathie und Kongruenz. Dadurch wird es möglich, mit Belastungen besser umzugehen, Prozesse bewusst zu steuern und innovativ zu handeln.



Unternehmensberatung · Buchhaltung · IT

www.ubitsalzburg.at

Mittwoch, 06.03.2019

MINDFUL LEADERSHIP

Wertschätzung für Team-Mitglieder fängt bei mir selbst an

Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource im Unternehmen. Um gute Mitarbeiter zu halten und zu motivieren, braucht es einen achtsamen Führungsstil. Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich andere unterstützen. Mit sich selbst achtsam umzugehen, ist Voraussetzung für die Umsetzung von Mindful Leadership im Unternehmen. Dabei helfen regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Bewegungseinheiten.

PROGRAMM

ab 18 UHR Eintreffen der Gäste

18.15 UHR Begrüßung

Fachgruppenobmann DI Gernot Winter, CMC, CSE
UB-Sprecher Mag. Matthias Reitshammer, CMC

18.30 UHR Expertenvortrag

Herbert Reindl MSc. und Mag. Florian Karasek
_Nutzen von Mindful Leadership, Achtsamkeitstraining und betrieblicher Gesundheitsvorsorge
_Mit Lifestyle-Änderungen Erfolge erzielen
_Der Nutzen von Mindful Leadership, Achtsamkeitstraining und praktischen Bewegungseinheiten

19.30 UHR Diskussion und Fragerunde

20.00 UHR Gesunder Heringschmaus und Networking

Veranstaltungsort:

Kavalierhaus Klessheim, Klessheim 2, 5071 Wals-Siezenheim

Anmeldung:

<http://bit.ly/aktiv-gestalten-2019>

UNTERNEHMENSBERATUNG

NIMMT WISSEN IN BETRIEB.



Unternehmensberatung · Buchhaltung · IT

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

Firma
Name
Straße
PLZ Ort

Fachgruppe Unternehmensberatung, Buchhaltung & Informationstechnologie
Julius-Raab-Platz 1, 5027 Salzburg, Tel.: 0662/8888-636

VORTRAGENDE:



Herbert Reindl MSc.

Organisations- und Unternehmensberater, Schwerpunkte Interpersonelle Kommunikation in herausfordernden Situationen & Leadership, Mitgründer und GF der frischluft outdoor fitness world franchise GmbH und Lehrbeauftragter der FH Salzburg

Mag. Florian Karasek

Sportwissenschaftler & Personalcoach, Gründer und Geschäftsführer der frischluft outdoor fitness world franchise GmbH, Lehrbeauftragter der Sportuniversität Salzburg

Ergänzendes Seminar:

UBIT-SUCCESS-SEMINAR

am 4./5. April 2019:



Mindful Self-Care: Energie und Kraft tanken

Seminar zur besseren Nutzung der eigenen Ressourcen, Selbstmotivation und zum Zeitmanagement – mit Bewegungsübungen in der Natur.

Seminarinfo:

www.ubitsalzburg.at