Sinn.Voll.Leben
AM ARBEITSPLATZ

Powered by Klaus Gisinger

24 STUNDEN T.A.L.K.

Training für **A**rbeits-**L**eben-**K**ompetenz

(Basis-Training)

Sinn.Voll.Leben, Gisinger KG, Spittelberggasse 22, 1070 Wien
T: +43 1 944 60 99 | **E-Mail:** office@SinnVollLeben.jetzt | **www.**SinnVollLeben.jetzt
FN 357758s | UID-Nr.: ATU71712836

Ausgangsbasis

Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens mit Arbeit: egal ob im Büro, in einem Geschäft, in einer Produktion, als Selbständige oder in einer Firma, in der Stadt oder auf dem Land: Das moderne Arbeitsleben lässt sich immer weniger von unserem „Freizeit"-Leben trennen.
Home-Office, Open-Space-Office, mobiles Arbeiten, Erreichbarkeit im Urlaub, hunderte E-Mails pro Tag etc. lassen die Grenzen verschwinden und erfordern ein Umdenken in Bezug auf Erholung und Regeneration. Zusätzlich ist in unserer Gesellschaft das „Nichts-Tun" in der Freizeit kaum mehr salonfähig und der sogenannte „Freizeitstress" verhindert ein regelmäßiges Wiederaufladen der eigenen Batterien.

Ein rasanter Anstieg der Langzeitkrankenstände durch psychische Belastungen oder auch massive Einschränkungen in der Produktivität durch körperliche Beschwerden (wie z.B. Burn-Out, Panik-Attacken, Bandscheibenvorfälle, „Maushand", Migräne, Schwindel, Tinnitus etc.) sind zur Normalität geworden.
Dies bedeutet sowohl für die betreffende Person als auch für das Unternehmen eine massive Beeinträchtigung der Leistung und der Motivation.

Lösung

Klaus Gisinger hat aus den Erfahrungen der letzten 20 Jahre als Shiatsu-Praktiker und Seminarleiter in zahlreichen Firmen das **Training für Arbeitslebenkompetenz** entwickelt. Dabei geht es in erster Linie darum, zu lernen, wieder mit dem universellen Rhythmus von Aktivität und Passivität vertraut zu werden, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen, regelmäßige Pausen wie z.B. Entspannungs- oder Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, wertschätzend zu kommunizieren, seine eigenen Fähigkeiten und Talente zu fördern etc.

Dies ist schon längst kein Luxus-Thema mehr oder ein „nice to have" – es wird zusehends zu einer Notwendigkeit in unserem Leben, so wie das tägliche Zähneputzen. Es sollte mit derselben Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit in die Köpfe der Menschen gelangen, und zwar in die der Arbeitgeber UND die der Arbeitnehmer! Geteilte Verantwortung, geteilter Erfolg! Deshalb wird auch eine Kostenteilung des Trainings empfohlen.

Die Eckdaten des 24h T.A.L.K. sind:

Ziel:	Kompetent und klar durchs moderne Arbeitsleben gehen
Dauer:	24 Stunden (8 Themenblöcke zu je 3 Stunden; es können jeweils 2 Themenblöcke zu einem Tagesseminar zusammengefasst werden)
Leitung:	Klaus Gisinger
Ort:	Direkt im Unternehmen oder bei Sinn.Voll.Leben in 1070 Wien

Themenblöcke:

B1) Erkennen
B2) Kommunizieren
B3) Relativieren
B4) Strukturieren
B5) Erfreuen
B6) Hinterfragen
B7) Entleeren
B8) Vertrauen

Termine im Unternehmen: auf Anfrage

Investition pro Person:
€ 590 für 24h T.A.L.K.
€ 84 für 1 Themenblock à 3h

Kontakt:
Tina Möstl
office@sinnvollleben.jetzt
+43 (0)1 944 6099
+43 (0)664 4 346 746

Termine (2018) bei Sinn.Voll.Leben, Spittelberggasse 22, 1070 Wien:

Basis-Training Termin 1 (jeweils von 9-12 und 13:30-16:30 Uhr):

21.9.2018: B1 + B2
28.9.2018: B3 + B4
9.11.2018: B5 + B6
16.11.2018: B7 + B8

Investition pro Person:
€ 590 für 24h T.A.L.K.
€ 84 für 1 Themenblock à 3h

Kostenlose Infoabende zu Kompakt T.A.L.K. und 24h T.A.L.K.:
Mi, 12.9.2018 um 19:30 Uhr
Fr, 14.9.2018 um 17:00 Uhr
Die Infoabende dauern jeweils ca. 1 Stunde und geben einen Überblick über die Inhalte von T.A.L.K.

Anmeldung bei:
Tina Möstl
office@sinnvollleben.jetzt
+43 (0)1 944 6099
+43 (0)664 4 346 746