



## GEMEINDESEMINAR Tiroler Bildungsinstitut Grillhof

### Mentale Stärke im Beruf und Alltag

<b>Veranstalter</b>	Tiroler Bildungsinstitut Grillhof in Kooperation mit der Abteilung Gemeinden des Landes Tirol und dem Tiroler Gemeindeverband
<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 27. September 2022</b> , 9:00 bis 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort</b>	Tiroler Bildungsinstitut Grillhof
<b>Seminarorganisation</b>	Mag. Franz Jenewein, TBI-Grillhof
<b>Zielgruppe(n)</b>	BürgermeisterInnen, Vizebgm., AmtsleiterInnen, Gemeindebedienstete
<b>Zielsetzung</b>	MitarbeiterInnen und Führungskräfte in der Gemeindeverwaltung sind gefordert. Die COVID-Pandemie verstärkt noch dieses Gefühl. In diesem Seminar werden einfache und leicht in Beruf und Alltag integrierbare Mentaltechniken zur Stressreduktion vermittelt. Dazu zählen die Stärkung der Primär-Ressourcen, Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Wertearbeit usw.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung der Primär-Ressourcen Licht, Kraft und Ruhe</li><li>• Atemübungen</li><li>• Das Dankbarkeitstagebuch</li><li>• Meine Lebensrollen</li><li>• Die progressive Muskelentspannung</li><li>• Wertearbeit – Lebenssinn</li><li>• Umgang mit Kritik</li><li>• Abgrenzrituale</li></ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wissensinput</li><li>• Diskussion von Praxisbeispielen</li></ul>
<b>Vortragender</b>	• <b>Dr. Josef Hauser</b> , Akademischer Mentalcoach
<b>Seminarbeitrag</b>	• € 120,00 inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke, Mittagessen und ein Getränk zum Mittagessen
<b>Hinweis</b>	Maximal 14 Personen
<b>Anmeldung</b>	Schriftlich an <a href="mailto:office@grillhof.at">office@grillhof.at</a> oder <a href="#">Homepage TBI Grillhof</a>
<b>Anmeldefrist</b>	20. September 2022

