

## SEMINARREIHE ICH-DU-WIR Kraft für mich, kraftvoll im Team

für die berufliche und persönliche Weiterentwicklung  
der Mitarbeiter:innen im Bereich Gesundheits- und Sozialwesen

„Es geht nicht darum etwas grundsätzlich anders zu tun, sondern in einer neuen Qualität des Wahrnehmens, Verstehens und Handelns erfolgreich und glücklich zu sein.“ (Heidrun Diwald)

*Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken*

Die Überreiztheit, depressive Stimmung, Erschöpfungszustände, Suchtverhalten, aussteigen aus dem Beruf, können die Folgeerscheinungen vom permanenten psychischen und physischen Stress am Arbeitsplatz sein. Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig zu haushalten, die Herausforderungen des Alltags besser anzunehmen und zu bewältigen. Die Seminarreihe zielt darauf ab, Faktoren auszuschalten, die unnötig Energie fressen und neue Energiequellen zu erschließen.

**Referentin:** Lisa Canal

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen im Bereich des Gesundheits- und Sozialwesens.  
Verwaltungspersonal, technisches Personal, Gesundheitspersonal

**Termine:** Teil 1: **14. bis 15. Oktober 2024**  
Teil 2: **12. bis 13. November 2024**  
Teil 3: **13. bis 14. Januar 2025**  
Teil 4: **17. bis 18. Februar 2025**

**Zeit:** 9.00 bis 13.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** RITTEN, Haus der Familie, [www.hdf.it](http://www.hdf.it)

**Kosten:** Es ist keine Seminargebühr zu bezahlen, es fallen nur Kosten für Fahrt, Verpflegung und eventuell Unterkunft an.

**Wichtig:** **50% der Seminarplätze sind Mitarbeiter:innen des Südtiroler Sanitätsbetriebes vorbehalten!**

**Begrenzte Plätze:** Max. können 16 Personen an der Seminarreihe teilnehmen

**CME Kodex: 18433**

**Anmeldung: innerhalb 31. Juli 2024**

[www.ecmbz.it](http://www.ecmbz.it)

Coachingsitzungen sind nicht verpflichtend. Erfahrungsgemäß sind sie jedoch für die persönliche Weiterentwicklung außerordentlich förderlich und werden deshalb sehr empfohlen.

Was ist Einzelcoaching oder Gruppencoaching?

Dauer? 2 – 3 h

Wie oft? Empfohlen zumindest 2 Mal während der Seminarreihe

Wie? Einzeln oder in Kleingruppen bis max. 3 Personen

Mit Wem? Mit professionellen Coachs, die in der FUTURE Coaching Methode ausgebildet sind, und sowohl Führungs- als auch Coachingerfahrung haben.

Der Nutzen? Um neue Ziele zu definieren, um bei Entscheidungen unterstützt zu werden, um noch schlummernde Fähigkeiten in sich selbst zu entdecken, um komplexe Probleme besser zu durchschauen und erste Lösungsschritte zu erkennen, vor allem, um im eigenen Beruf noch selbstbewusster und erfolgreicher zu sein.

Kosten? Euro 350,00 für 2 Coachingeinheiten

Was muss ich tun? vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber um die Genehmigung ansuchen

Die Seminarreihe wird in Zusammenarbeit mit FUTURE Training–Beratung–Coaching ([www.future.at](http://www.future.at)) durchgeführt und ist CME akkreditiert

### Auskünfte und Anmeldungen:

Klaus Tumler - SÜDTIROLER BILDUNGSZENTRUM Genossenschaft

[www.sbz.it](http://www.sbz.it)

Tel. 0471/971870

Fax 0471/980455

e-mail: [kurse.corsi@sbz.it](mailto:kurse.corsi@sbz.it)