

Energie-Update für den Arbeitsalltag

Thema	<p>In kleinen und mittleren Unternehmen sind es oft wenige Personen, die viele Aufgaben gleichzeitig schultern – mit hoher Verantwortung und wenig Puffer. Auch Selbständige stehen täglich vor der Herausforderung, unter hohem Druck und mit begrenzten Ressourcen dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.</p> <p>Wenn dann der persönliche Akku schneller leer ist als das Smartphone, sind Erschöpfung und Leistungsverlust nur eine Frage der Zeit. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Energie bewusst regulieren können, in dem Sie Energieverluste vermeiden oder Ihren Akku regelmäßig aufladen und damit nachhaltig managen. So bleiben Sie im Unternehmensalltag handlungsfähig, fokussiert und belastbar.</p> <p>Optional: Einzeln oder als Zusatztermin zum Seminar „Stressmanagement für den Mittelstand“ am 28. Oktober 2025 buchbar</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Energiequellen & -räuber: Gezielt erkennen & bewusst nutzen • Kurzurlaub im Alltag: Wirksame Mikropausen • Das dreiteilige Gehirn: verstehen, gezielt steuern und bewusst handeln • Neuroplastizität: hinderliche Denk- & Verhaltensmuster in förderliche verändern • Die Macht des Unbewussten: Automatische Reaktionen durchschauen - den Raum zwischen Reiz und Reaktion nutzen • Alltagsstools: Mehr Energie, Klarheit & Handlungsspielraum • "Vier gewinnt": die Notfallkoffer-Strategie
Zielgruppe	Selbständige, Inhaber und Geschäftsführer, Fach-/Führungskräfte, deren Mitarbeiter
Referentin	Carsta Stromberg, Energie im Business
Termin	Dienstag, 11. November 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort	Schloss Mariakirchen, Obere Hofmark 3, 94424 Arnstorf OT Mariakirchen
Investition	<p>349 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung</p> <p>Bei Buchung inkl. Zusatztermin: 599 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung</p>
Anmeldung	<p>Hans Lindner Regionalförderung, Christina Altmann Telefon: 08723 20-3170, Fax: 08723 20-3170 E-Mail: Christina.Altmann@Hans-Lindner-Stiftung.de</p>