



© SHIRONOSOV/ISTOCK



ÖGWT TRAININGSZENTRUM STRESSMANAGEMENT FÜR WT-BERUFE

AUS DER SICHT DER TRADITIONELL
CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

31. MAI 2017
ÖGWT, TIEFER GRABEN 9
1010 WIEN

FRÜH-
BUCHER-
BONUS **10%**
30. APRIL 2017

Wir verbinden Menschen und Wissen.

www.oegwt.at

ÖGWT TRAININGSZENTRUM STRESSMANAGEMENT FÜR WT-BERUFE

Moderatorin



Sabine Kusterski

ÖGWT Generalsekretärin, Steuerberaterin, Wirtschaftsmediatorin

sabine@kusterski.at

Trainerin



Andrea Kainz

beschäftigt sich schon jahrelang mit TCM Ernährung und Traditioneller chinesischer Medizin, ist Couch und Supervisorin

a.kainz@medical-fusion.com

Unser WT-Leben ist gekennzeichnet durch schnelle Entscheidungen und Arbeiten – meist unter Zeitdruck. Durch eine gezielte Ernährung und ein bewusstes Leben können wir negativen Stress hintanstellen. Die traditionelle chinesische Medizin hat einige Werkzeuge, wie wir in angespannten Situationen unsere Kräfte mobilisieren können und eine ausgeglichene Life-Balance im WT-Beruf leicht schaffen.

Tagungsablauf

8.30 – 09.00

Anmeldungen und Ausgabe der Unterlagen

9.00 – 10.30

STRESS – GEFANGEN IM HAMSTERRAD?

- » Gesundheit als Voraussetzung für den Erfolg im WT-Beruf
- » Wann spricht man von Stress – Eustress – Distress
- » Leistungsdruck von außen, Anspannung von innen,
- » Druck durch Erwartungen an sich selbst und an die Mitarbeiter

10.30 – 11.00 Kaffeepause

11.00 – 12.30

WIE REAGIERT DER KÖRPER AUF NEGATIVEN STRESS?

- » Abhandlung einiger verbreiteter emotionaler und körperlicher Folgen von Stress:
- » Hyperaktivität, Schlafstörung, Migräne, Depression, Verspannungen, Angst und Panik, Allergien, Herz- und Kreislaufschwäche, Erschöpfung

12.30 – 13.30 Mittagessen

13.00 – 15.00

WIE MOBILISIERE ICH MEINE KRÄFTE IN ANGESPANNTEN LEBENSPHASEN?

- » Schnelle Lösungen nach TCM
- » Tipps und Tricks nach TCM für dauerhaften Stressabbau
- » Ernährungsempfehlungen für ein gesundes WT-Leben

15.00 – 15.30 Kaffeepause

15.30 – 17.00

WIE WANDLE ICH STRESS IN POSITIVE ENERGIE FÜR EINEN NACHHALTIGEN ERFOLG?

- » Überschuss an Power, Erhalt bzw. Wiederherstellung der Work-Life-Balance
- » Entspannungstechniken und Atemübungen

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!

Im ÖGWT Trainingszentrum wird dieses Mal das Netzwerken zum Thema „Stressmanagement trainiert. Ziel ist das Erwerben von theoretischem und anwendungsorientiertem Wissen, wobei die sofortige Anwendbarkeit im Vordergrund steht. Durch die praktische Anwendung anhand des Verkaufstrainings werden neue Denkprozesse in Gang gesetzt. Die ÖGWT will die Kolleginnen und Kollegen im schnellen und effizienten Erwerb von Wissen für die Praxis und in der Einführung neuer Beratungsfelder unterstützen. Neben einem angenehmen modernen Ambiente werden sich einige Gelegenheiten für angeregte Diskussionen und Gespräche unter KollegInnen ergeben.

Wir freuen uns, Sie in der Wiener Innenstadt begrüßen zu dürfen.

IHRE ÖGWT

Ihr Servicenetzwerk

Ihr Mehrwert

- » Erwerben von theoretischem und anwendungsorientiertem Wissen für die Praxis
- » Enorme Zeitersparnis durch Erarbeiten eines Themas mit einem Spezialisten
- » Schneller und effizienter Wissenstransfer
- » Mehr Erfolg durch bereits erprobtes Wissen
- » Praktische Anwendung
- » Mittagessen und Kaffeepausen
- » Netzwerken im kleinen KollegInnenkreis (ca. 40 TeilnehmerInnen)

Zielgruppe

WirtschaftstreuhänderInnen und sonstige Interessierte die Wissen möglichst effizient und rasch in der Praxis einsetzen wollen – insbesondere Verkaufstraining trainieren wollen.

Inhalt des Trainings

Die Teilnehmer erwerben zuerst das theoretische Wissen und anschließend die Fertigkeit, selbst das Thema anhand von Beispielen zu erarbeiten.

TRAININGSORT

ÖGWT

Tiefer Graben 9, 1 Stock, 1010 Wien,
U3 Station Herrngasse, Tel: 01/315 45 45,
www.oegwt.at

TRAININGSBEITRAG

WP/StB/WT-Kanzlei- mitarbeiter	EUR 350,- (ÖGWT 300,-) netto
Berufsanwärter	EUR 250,- (ÖGWT 200,-) netto

einschließlich Unterlagen, Mittagessen und Kaffeepausen

WEITERBILDUNG

Die Veranstaltung gilt als fachliche Fortbildung im Ausmaß von 8 Fortbildungseinheiten im Sinne des WTBG.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich rechtzeitig mittels Antwortfax, per E-Mail an sekretariat@oegwt.at oder über die ÖGWT Homepage unter www.oegwt.at an.

TRAININGSUNTERLAGEN

Erhalten Sie vor Beginn des Seminars. Zusätzliche Exemplare können gegen einen Kostenersatz von EUR 40,- (für ÖGWT Mitglieder EUR 35,-) entgeltlich erworben und auf Wunsch auch zugesandt werden.

ORGANISATION

Für Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Generalsekretärin StB Mag. Sabine Kusterski, Tel.: 0664/12 77 955, E-Mail: sabine@kusterski.at