Wenn der eigene Akku leer wird

Es gibt immer etwas zu tun. Pausen fallen aus, eigene Bedürfnisse rücken nach hinten. Kurzfristig geht das, langfristig kostet es Kraft, Energie und die Gesundheit.Dieser Workshop setzt genau hier an: nicht mit Theorie, sondern mit einem klaren Blick auf das, was Sie langfristig arbeitsfähig hält. Denn nur wer auf sich schaut, kann auch dauerhaft Leistung erbringen und gute Entscheidungen treffen. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Werkzeuge und kurze Stopps kennen, die sich auch in einen vollen Tag einbauen lassen:

- früh erkennen, wann die Kräfte nachlassen - bevor es zu viel wird
- kurz innehalten, auch wenn rundherum alles läuft, und wieder klar werden im Kopf
- klar 'Ja' und 'Nein' sagen, ohne schlechtes Gewissen
- kleine Routinen, mit denen Sie Energie auftanken, ohne das gleich alles stehen bleiben muss.

Dieses Seminar ist Teil eines neuen modularen Onlineangebots.
Der Einsteigerworkshop 0637 „Wenn die Arbeit nie aufhört...“ gibt einen klaren Überblick über das gesamte Seminarangebot und zeigt auf, welche Themen im Alltag wirklich helfen können - von besserem Umgang mit Stress und Druck, über klare Kommunikation bis hin zu mehr Überblick im täglichen Arbeiten. Die Teilnehmer:innen bekommen erste einfach Werkzeuge an die Hand.
In den weiteren Modulen werden einzelne Themenbereiche noch genauer und intensiver behandelt, wobei eine flexible und individuelle Teilnahme möglich ist.
Die Module können frei kombiniert werden, jedes Modul ist auch separat buchbar.
(Dauer jeweils 4 UE)

Module im Überblick:

0637 Wenn die Arbeit nie aufhört...
Onlineseminar: Zwischen Stall, Feld, Büro und Familie ist immer was zu tun

1028 Wichtiges zuerst
Onlineseminar: Weniger Chaos, mehr Struktur im Arbeitsalltag

0639 Wenn der eigene Akku leer wird
Onlineseminar: Kraft und Energie tanken für den fordernden Alltag

0638 Bleiben wir im Gespräch
Onlineseminar: Ruhig bleiben, wenn's kracht

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus

teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen und Video sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon einschalten.

Beachten Sie die technischen Hinweise.

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	130,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 45,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Hofübernehmer:innen, Interessierte, junge Bäuerinnen
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher; stabiles Internet

Verfügbare Termine

05.03.2027 08:30, online

Ort	online
Beginn	05.03.2027 08:30
Ende	05.03.2027 12:30
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0639/2
Trainer:in	Ing. Alexandra Bauer
Termin 1	05.03.2027, 08:30 - 12:30 Uhr