



Persönlichkeitstag

Bildungshaus Schloss Puchberg

Donnerstag, 25. Jänner 2024

Ein Tag für ein gutes persönliches Klima

Arbeitsüberlastung, Überforderung, Meinungsverschiedenheiten und Konflikte nehmen uns mitunter die Freude an der Arbeit und belasten das Zusammenleben in der Familie.

Wie schaffe ich es „alles unter einen Hut zu bringen“? Wie kann ich „aus dem täglichen Hamster-rad“ herauskommen? Wie kann ich mir mehr Freiräume schaffen und auf mein persönliches gutes Klima achten?

08:30 Eintreffen und Registrierung

09:00 Begrüßung

Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit folgenden Fragen und versuchen Antworten aus der Praxis zu finden:

- Wie entsteht Stress und welche Warnsignale gilt es zu beachten?
- Was sind meine persönlichen Stressauslöser? (Erwartungen von KundInnen, Familie und Beruf, Konflikte, 7-Tage-Woche, Klimaänderung, Tradition und Werte, Bürokratie, etc.)
- Wo liegen meine Grenzen und wie kann ich sie vermitteln?
- Was sind die Besonderheiten im „System Bauernhof“, und:
Was ist das besonders Schöne am Bauernhof?
- Was mir hilft! – gute Selbstfürsorge und meine Ressourcen

12:00 Mittagspause

13:00 Fortführung Seminar

16:00 Ende des Persönlichkeitstages

Referent:

Josef Stangl, eingetragener Mediator und Dipl. Lebens- und Sozialberater im Projekt: HOF.Leben – Beratung.Coaching. Mediation der Landwirtschaftskammer NÖ; Coach for Future, Klimaaktivist bei Fridays for Future, Berater Tierhaltung an der BBK Krems