

Selbstmanagement embodied

Intensivtraining

Leitung: Andrea Spieth (Trainerin)
in Zusammenarbeit mit Katarina Gaub (Seminarschauspielerin)

Intensivtraining für die ganzheitliche Optimierung der Selbststeuerung in herausfordernden Situationen

21.01.2019 bis 22.01.2019
Schloss Hofen, Vorarlberg



Trigon Graz
Entenplatz 1a
8020 Graz, Austria
T: +43 (316) 40 32 51
F: +43 (316) 40 36 10
graz-lenzburg@trigon.at
www.trigon.at, www.coaching.at

 **Trigon** | ACADEMY
Entwicklungsberatung



Ziele und Zielgruppen

Wenn es um herausfordernde interpersonelle Situationen geht, sind wir nicht nur sprachlich gefordert, sondern als ganzer Mensch. In diesem Intensivseminar erforschen wir die Verbindung zwischen Kopf und Körper und trainieren, wie wir die Körperintelligenz besser nutzen können.

Dieses Seminar ist konzipiert für Menschen, die kennenlernen wollen, wie sie sich in herausfordernden Situationen mit anderen Menschen anders wahrnehmen und steuern können: Menschen im Management von Unternehmen, Organisationen und Projekten mit einem fundierten Kommunikations-Knowhow.

Dieses Intensivtraining ist für 4 Personen konzipiert.

Inhalte und Methoden

Ein schwieriges Gespräch führen? Eine Meinungsverschiedenheit klären? Gleichzeitig wertschätzend und durchsetzungsstark sein? In diesem Intensivseminar geht es um die Selbststeuerung in herausfordernden Kommunikationssituationen, die die Teilnehmenden für sich selbst definieren. Dabei fokussieren wir auf den eigenen Körper als kompetentes Resonanz-Instrument für die Selbststeuerung.

Tag 1

Sie erforschen Ihre eigenen individuellen „Gegebenheiten“ mit Input und Methoden aus dem Embodiment. Inhalte: Embodiment in Theorie und Praxis; Der Körper und seine Seiten; Der Einfluss meiner Körperhaltung auf mich und andere.

Tag 2

Im „Workout-Stil“ arbeiten Sie zusammen mit der Trainerin und einer professionellen Seminarschauspielerin in mehreren Sequenzen an Ihrer individuellen, konkreten Herausforderung, die Sie selbst definieren und die möglicherweise außerhalb Ihrer Komfortzone liegt. Dabei arbeiten wir auf der Ebene Ihrer Selbstwahrnehmung und integrieren die wertschätzende Fremdwahrnehmung der Schauspielerin.

Methoden

Tag 1: Kurze Theorieinputs, Kleingruppenübungen, Selbstreflexion

Tag 2: Simulation konkreter Situationen mit der Seminarschauspielerin und Coaching

11 Arbeitseinheiten à 60 Minuten – das entspricht 14 Arbeitseinheiten à 45 Minuten – Weiterbildung können beim Bundesministerium für Justiz, Österreich, zur **Anerkennung nach ZivMediationsG 2003, § 20** eingereicht werden.

Trainerin



Andrea Spieth, Feldkirch, Austria
Trigon Entwicklungsberatung

Geboren 1968 in Stuttgart, Deutschland.
Studium der Fächer Germanistik und Sportwissenschaften an der Universität Konstanz, Abschluss mit dem zweiten Staatsexamen.

Start in das Berufsleben nach dem Referendariat im Bereich Medien und Pressearbeit. Von 2000 bis 2016 interne Personalfunktionen mit Schwerpunkt HR Management, Personalentwicklung und Organisationsentwicklung. Davon acht Jahre Führungserfahrung im mittleren Management. Seit 2016 selbstständig tätig in den Bereichen Organisationsberatung, Training und Coaching mit dem Fokus Embodiment, seit 2018 Gesellschafterin der Trigon Entwicklungsberatung.

In Zusammenarbeit mit **Katarina Gaub**, Seminarschauspielerin – <http://www.katarinagaub.de/>

Trigon Entwicklungsberatung

Trigon ist ein europaweit tätiges Beratungsunternehmen für Organisations- und marktwirksame Unternehmensentwicklung, Personalentwicklung und Qualifizierung, Coaching, Konfliktmanagement und Mediation, Mitarbeiter- und Kundenbefragungen mit Büros in Graz, Klagenfurt, Lenzburg (CH), München, Salzburg und Wien. Ausführliche Informationen unter www.trigon.at.



Trigon Graz Lenzburg ist Ö-Cert zertifiziert.

Die Weiterbildungsveranstaltungen von Trigon Graz Lenzburg tragen das EBQ-Gütesiegel für Qualität in der Erwachsenenbildung.

Veranstaltungsort

Schloss Hofen, Hofer Straße 36, 6911 Lochau, Austria
T: +43 5574 4930, info@schlosshofen.at, www.schlosshofen.at

Ihre Zimmerreservierung geben Sie bitte direkt beim Hotel Schloss Hofen unter Angabe des Kennwortes „Trigon – Selbstmanagement embodied“ bis spätestens 12.12.2018 bekannt. Bei späteren Buchungen garantieren wir keine Verfügbarkeit von Zimmern.

Information und Buchung

Trigon Entwicklungsberatung, Entenplatz 1a, 8020 Graz, Austria, Kontakt: Andrea Polzhofer
T: +43 (316) 40 32 51, F: +43 (316) 40 36 10, graz-lenzburg@trigon.at, www.trigon.at

Für Ihre Buchung verwenden Sie bitte die nächste Seite.

Buchung Selbstmanagement embodied

Bitte diese Seite ausfüllen und an die Veranstalterin mailen / senden / faxen:
Trigon Entwicklungsberatung für Mensch und Organisation reg. Gen.m.b.H.,
Entenplatz 1a, 8020 Graz, Austria, F: +43 (316) 40 36 10
graz-lenzburg@trigon.at



Ich buche verbindlich und kostenpflichtig:

Termin: Mo, 21.01.2019, 14.00 Uhr bis Di, 22.01.2019, 17.30 Uhr

Am Montag findet nach dem Abendessen eine Seminareinheit bis ca. 22.00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Schloss Hofen, 6911 Lochau (A)

Leitung: Andrea Spieth

Kosten und Stornobedingungen

EUR 1.290 (exkl. MwSt.) bei Buchung bis zum 15.10.2018 – „Frühbuchungs-Preis“.

EUR 1.350 (exkl. MwSt.) bei Buchung nach dem 15.10.2018.

Dieser Betrag inkludiert sämtliche Arbeitsunterlagen und Fotoprotokolle.

Für Teilnehmende mit geringem Einkommen und Vermögen sind 10% der Plätze reserviert. Diese können eine Ermäßigung beantragen, die individuell mit der Seminarleitung auszuhandeln ist.

Zusätzlich wird Ihnen eine Veranstaltungspauschale für den Veranstaltungsort (3 Pausen, Mittag- und Abendessen, Nutzung Infrastruktur) von ca. EUR 78 in Rechnung gestellt.

Sollten Sie ein Zimmer benötigen, geben Sie bitte Ihre Zimmerreservierung bis spätestens 12.12.2018 direkt beim Hotel Schloss Hofen unter Angabe des Kennwortes „Trigon – Selbstmanagement embodied“ bekannt.

Die Nächtigungs- sowie alle weiteren Hotelkosten werden von Ihnen direkt mit dem Hotel abgerechnet.

Bei Stornierung innerhalb von 3 Monaten vor Beginn werden EUR 100 (exkl. MwSt.) für die Bearbeitung verrechnet. Bei Stornierung innerhalb eines Monats vor Beginn werden 100% des Teilnahmebetrages verrechnet. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme geeignete Person genannt wird. Eventuelle Stornokosten des Hotels sind von dem/der Teilnehmer/in zu bezahlen.

Absender/in

Teilnehmer/in (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort (privat)
Telefon (privat)	Fax (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Fax (Firma)	E-Mail (Firma)

Für die Rechnungslegung:

Rechnung ausstellen auf

- Privat
- Firma
- andere Rechnungsadresse, und zwar:

Die Originalrechnung wird elektronisch versendet an
→ bitte E-Mail angeben:

Ich buche verbindlich und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen, sowie die AGB mit Informationen über das Rücktrittsrecht für Verbraucher/Innen, die auf www.trigon.at publiziert sind.

Datum / Unterschrift der Teilnehmer/in

Firmenmäßige Fertigung (Stempel und Unterschrift)
bei Rechnungslegung an die Firma