

Timeout statt Burnout – Eine 2-tägige Auszeit



- Veranstalter -

eXousia Management

Viele Menschen treiben sich beruflich zu ständigen Höchstleistungen an. Dabei werden die eigenen Leistungsgrenzen oft nicht mehr beachtet. Es besteht das Risiko psychisch und körperlich auszubrennen. In diesen 2 Tagen haben Sie die Möglichkeit, einfach mal den Stecker zu ziehen und sich ein Time-Out zu nehmen. Im Workshop entwickeln Sie Strategien, Ihre Stressfaktoren selbst in den Griff zu bekommen. Sie lernen wieder Ihre eigenen Bedürfnisse kennen und kommen durch Entspannung und kreative Übungen zu einer wohltuenden Ruhe.

Sie machen eine Standortbestimmung und entdecken, was Ihnen Kraft gibt und was Ihnen Kraft nimmt. Sie kommen in Bewegung und entwickeln eine eigene "Timeout-Kultur" für ihren Berufsalltag.



Veranstaltungsort:



Schenck Technologie- und
Industriepark, Landwehrstr. 55,
Darmstadt

Aktuelle Termine



Bitte wählen sie Ihren Termin:

Donnerstag/Freitag, 22./23.03.2012

Dienstag/Mittwoch, 06./07.11.2012

1.Tag: 10.00 – 17.00 Uhr

2.Tag: 09.00 – 16.00 Uhr

Inhalt

- Sie nehmen sich Zeit für sich
- Sie schaffen sich eigene Rückzugsräume
- Sie klären eine für Sie schwierige oder anstrengende Beziehung
- Sie entdecken was Ihnen Kraft gibt und was Ihnen Kraft nimmt
- Sie kommen in Bewegung
- Sie öffnen Ihren Blick für neue Wege
- Sie lernen besser mit sich und ihrem Alltag umgehen

Ziel des Workshops

Standortbestimmung für Ihr Leben.

Nummer

EXOU-020-060

Teilnehmerzahl

bis 10 TN

Zielgruppe

Alle, die auftanken möchten und neue Energien für Ihren Alltag gewinnen wollen.

Methode

Kommunikationsübungen, Reflexion, kreative Methoden, Bewegungs- und Entspannungsübungen

Dauer

2 Tage

Kosten des Workshops

890,00 EUR pro Person zzgl. MwSt.

Ab der 2. Person einer Firma gewähren wir 10 Prozent Rabatt.

730,00 EUR pro Person zzgl. MwSt.

Uni/F&E/Bund/Länder/Kommune



Veranstalter:

eXousia Management

Der Weg zu uns ...

Anreise mit dem Auto

SCHENCK TECHNOLOGIE- UND INDUSTRIEPARK erreichen Sie über die A5. Nehmen Sie die Ausfahrt „Weiterstadt“ und folgen der "Gräfenhäuser Straße" in Richtung Darmstadt. Aus der Gräfenhäuser Straße kommend, überqueren Sie die Pallaswiesen- straße und fahren, sich leicht rechts haltend, geradeaus in die Kirschen- allee. Biegen Sie an der nächsten Kreuzung links in die Landwehrstraße ab. Überqueren Sie die nächste Kreuzung. Nach ca. 400 m ist auf der linken Straßenseite der Empfang.

Besucherparkplätze sind vorhanden.



Anreise mit dem Flugzeug

Sie können mit dem Airliner vom Flughafen Frankfurt nach Darmstadt fahren. Der Airliner, ein komfortabler Reisebus, wartet auf Sie an der Bushaltestelle Nr. 14 vor der Ankunftshalle C. Er bringt Sie innerhalb 25 Minuten direkt nach Darmstadt.

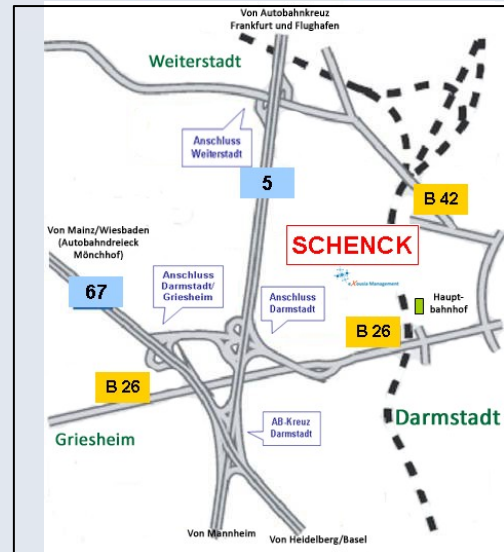
Anreise mit dem Zug

Zum SCHENCK TECHNOLOGIE- UND INDUSTRIEPARK sind es vom Hauptbahnhof ca. 15 Min. Fußweg oder ca. 3 Min. mit dem Taxi.

- Anmeldung und Beratung -

Hugo Kopanitsak Tel.: +49 (0)6258 – 70 40 235
Wegen Anfahrt Tel.: +49 (0)6151 – 32 0

- Workshop -



Veranstaltungsort:

Schenck Technologie- und Industriepark
Landwehrstraße 55,
64293 Darmstadt
info@exousia-management.de
www.exousia-management.de

Timeout statt Burnout

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Veranstaltung an.

- Donnerstag/Freitag, 22./23.03.2012
- Dienstag/Mittwoch, 06./07.11.2012

- 890,00 EUR zzgl. Mwst.
- 730,00 EUR zzgl. Mwst.

Titel/Vorname: _____
Nachname: _____
Firma: _____
Abteilung: _____
Straße: _____
PLZ / Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____

eXousia Management GmbH
Spessartstraße 22

64579 Gernsheim

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____