

Workshop-Beschreibung

Thema	Entspannungsmethoden im Bewerbungsprozess
Ziel	Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden kennen, wie sie Stress und Nervosität vorbeugen bzw. in der Situation (z. B. Vorstellungsgespräch) damit umgehen und sich entspannen können
Inhalte	<ol style="list-style-type: none">1. Abholen der Teilnehmer_innen bei ihren persönlichen Problemstellungen2. Vorstellen verschiedener Entspannungsmethoden<ul style="list-style-type: none">• Autogenes Training• Mentaltraining• Entspannung nach Jacobsen• Kurzentspannung• Energie-Meditation• Hinderliche, förderliche Glaubenssätze
Methode	Persönlich in der Kleingruppe Theorie und Praxisübungen Feedback und mögl. Einsatz der Übungen
Zielgruppe	AkademikerInnen, Führungskräfte u. Wiedereinsteigerinnen, die Nervosität in Ruhe und Kraft umwandeln möchten
Trainerin	Andrea Mang, Dipl. Team- und Einzelcoach Wirtschaft, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Körperhaltungstrainerin, langjährige Führungskraft in einem Konzern
Ort	INI NÖ Standort Korneuburg Stockerauer Straße 19/5 (1. Stock), Teilnahme in Präsenz
Zeit	09:00 bis 12:00 Uhr