

## Raus aus dem Jammersumpf hin zu mehr Spaß an der Arbeit

**Termin:** 21. – 22. November 2023

**Seminarbeginn am 1. Tag:** 09:30 Uhr

**Seminarende am 2. Tag:** 14:30 Uhr

**Seminarort:** Ringhotel "Zum Stein", Erdmannsdorffstraße 228, 06786 Wörlitz, Tel. 034905 500

In vielen Unternehmen wird gern gejammert. Das ist insofern nicht egal, weil Jammern immer auch ein energetisches Problem ist. Durch Jammern entzieht man sich selbst und anderen Energie. Insofern ist es klug als Führungskraft etwas gegen das ständige Klagen über dieselben Unzulänglichkeiten im eigenen Verantwortungsbereich zu unternehmen.

Das Seminar deckt die Ursachen dafür auf, weshalb sich so viele Menschen im Arbeitsalltag im Jammermodus befinden. Was Sie als Führungskraft alles tun können, um positive Energie bei sich selbst und bei Ihren Mitarbeitern zu generieren, bildet den Schwerpunkt in diesem Seminar.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Der Jammersumpf - ein von Menschen gemachtes emotionales Biotop
- Freude und Arbeit – geht das überhaupt zusammen?
- Drei Wege im Umgang mit Schwierigkeiten
- Ursachen für das Abgleiten in den Jammersumpf
- Vom Miesepeter zur Zufriederike – individuelle Wege für mehr Freude bei der Arbeit
- Den Jammersumpf als Führungskraft zum Thema machen
- Hilfreiche Ressourcen für Führungskräfte zur Trockenlegung des Jammersumpfes
- Mitarbeiterführung in den Mühen der Ebene
- Als Führungskraft sinnerhellend unterwegs sein
- Frustschutzmittel im Alltag bewusst einsetzen

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, das Energielevel in Ihrem Verantwortungsbereich deutlich anzuheben. Freuen Sie sich auf aufbauende und unterhaltsame Anregungen für Ihren Führungsalltag. Natürlich kommt der Erfahrungsaustausch auch in diesem Seminar nicht zu kurz.

### Ihre Seminarleiterin:



#### **Mercedes Wünsche**

Frau Wünsche ist Diplomsportpädagogin und Stresspräventionstrainerin und kann auf über 15 Jahre Tätigkeit als Trainerin zurückschauen. Neben der Stressprävention bilden die Themen Konfliktmanagement, Gesundheitsförderung, Mitarbeiterführung und Kommunikation die Schwerpunkte in ihrer Arbeit als Dozentin.

Seit 2017 ist sie erfolgreich für das Netzwerk plus.M tätig. Unsere Seminarteilnehmenden schätzen ihre humorvolle und einfühlsame Arbeitsweise.

## Seminarablauf:

### **Dienstag, 21. November 2023**

09:30 Uhr Seminarbeginn  
13:00 Uhr Mittagessen  
17:00 Uhr Ende des ersten Seminarteils  
17:15 Uhr Für alle Interessenten eine Führung durch die Anlagen des Weltkulturerbes  
19:00 Uhr Abendessen für Teilnehmer mit Übernachtung

### **Mittwoch, 22. November 2023**

08:30 Uhr Seminarbeginn  
12:00 Uhr Mittagessen  
14:30 Uhr Ende des Seminars

Die Kaffeepausen am Vormittag und Nachmittag werden jeweils in den Seminarablauf eingepasst.

## Ihre Seminarverpflegung:

- Begrüßungskaffee
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffeespezialitäten vor dem Raum
- Mittagsmenü bzw. Mittagsbuffet an beiden Tagen inkl. Mineralwasser und Apfelsaft
- Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag mit Apfelkorb und Keksen bzw. Kuchen
- Für alle Übernachtenden ein dreigängiges Abendessen



Unsere Seminare finden in einem 4-Sterne-Tagungs- und Wellnesshotel in Wörlitz statt.

Damit Sie sich vom Alltagsstress etwas erholen können, haben wir für alle Interessenten eine Führung durch die Anlagen des Weltkulturerbes des Wörlitzer Gartenreiches organisiert.



## Teilnahmegebühren:

ohne Übernachtung: € 490,00 zzgl. MwSt.

mit Übernachtung inkl. Abendessen und Frühstück: € 580,00 zzgl. MwSt.

In der Teilnahmegebühr sind sämtliche Seminarunterlagen, das Zertifikat, die Seminarverpflegung, die Führung durch das Weltkulturerbe und die Benutzung des Wellnessbereiches enthalten.

## Ihr Veranstalter:

plus.M  
Dr. L.-U. Buchholz  
Winterweg 14  
06116 Halle/Saale

Tel. 0345 5710887  
www.wfbm-weiterbildung.de  
info@wfbm-weiterbildung.de

## Ihre Anmeldemöglichkeiten:

Anmeldung bis: 15. November 2023

Internet: [www.wfbm-weiterbildung.de/](http://www.wfbm-weiterbildung.de/) unter Button „Offene Seminare“

E-Mail: [info@wfbm-weiterbildung.de](mailto:info@wfbm-weiterbildung.de)

Telefax: +49 345 5710 840

Ich melde mich/uns für das Seminar am 21. - 22. November 2023 „Raus aus dem Jammersumpf hin zu mehr Spaß an der Arbeit“ in Wörlitz an.

**Bitte Vor- und Zunamen in Druckschrift angeben:**

	Mit Übernachtung	Ohne Übernachtung
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Zusätzliche Anfragen** (z. B. Wunsch nach einer Vorübernachtung)

\_\_\_\_\_

## Firmendaten bzw. Rechnungsanschrift

Firma: \_\_\_\_\_

Straße/Nummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner\*in: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

