



© RAWPIXEL.COM/ADOBESTOCK

ÖGSW
IHR SERVICE-NETZWERK

ÖGSW BALANCE

ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT

MENTALE STÄRKE UND RESILIENZ: WIE DAS GEHIRN HÖCHSTLEISTUNG BRINGT

17. BIS 18. MÄRZ 2023
WIEN

Wir verbinden Menschen und Wissen.

www.oegsw.at

ÖGSW BALANCE-EVENT

ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT

MENTALE STÄRKE UND RESILIENZ: WIE DAS GEHIRN HÖCHSTLEISTUNG BRINGT

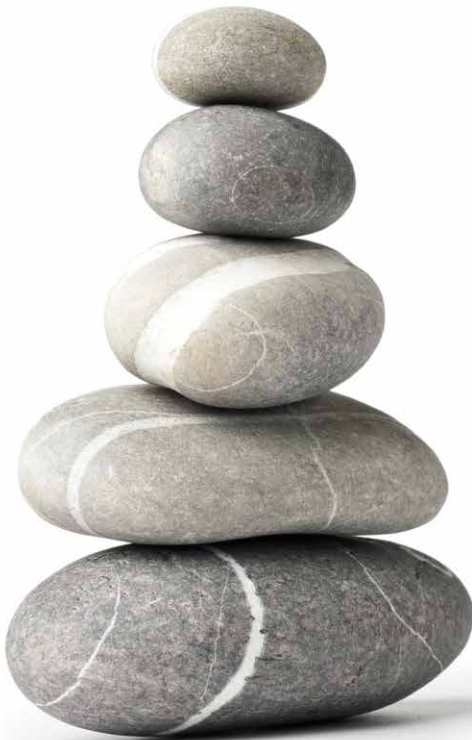
Trainer



Mag. Gregor Rossmann

Experte für mentale und körperliche Stärken
buero@gregor-rossmann.com

„Gesundheit ist ein Geschenk der Natur. Pflegen Sie diesen Diamanten. Er wird es Ihnen mit großem Reichtum danken.“



Wie das Gehirn Höchstleistungen bringt. Der individuelle Leistungsschub mit Grips

- ▶ Sie wollen Ihre mentale und emotionale Gesundheit verbessern?
- ▶ Sie wollen Ihren Stresslevel gezielt senken und Ihre mentale Widerstandsfähigkeit verbessern?
- ▶ Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die wichtigsten Bereiche Ihres Körpers: Auf das Gehirn und das Zentralnervensystem.

In diesem einzigartigen Seminar erlernen Sie neurozentrierte Techniken, mit denen Sie gezielt die wichtigsten Bereiche Ihres Gehirns trainieren und so Ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter trotz hoher beruflicher Belastungen enorm steigern.

Begrüßung



Monika Kastenhofer-Krammer

ÖGSW Landesleiterin Oberösterreich

mka@kanzlei-kastenhofer.at

Wir verbinden Menschen und Wissen.

Mehrwert: Mit diesem Seminar ...

- ▶ lernen Sie Möglichkeiten Ihre Konzentration, Gedächtnis sowie Aufmerksamkeit zu verbessern
- ▶ lernen Sie diverse Entspannungsmethoden kennen
- ▶ kann Ihre Schlafqualität verbessert werden
- ▶ lernen Sie die effektivsten mentalen Biohacks kennen
- ▶ erfahren Sie Tipps zur Reduzierung von belastungsbedingten Verspannungen und Schmerzen
- ▶ lernen Sie Techniken um produktiver und weniger fehleranfällig zu werden

Organisatorischer Ablauf

Freitag, 17. März 2023

15.00 – 18.00

SEMINAR – Neurotraining

18.15 Abendessen

Samstag, 18. März 2023

9.00 – 12.00

SEMINAR

12.00 – 13.15 Mittagessen

13.15 – 16.00

SEMINAR

LIEBE KOLLEG:INNEN!

Unser Veranstaltungsreihe ÖGSW Balance zielt darauf ab, dass unsere Kolleg:innen nicht nur leistungsfähig, sondern auch gesund bleiben sollen. Wir achten auf uns selbst. Wir wünschen viele Gemeinsamkeiten und gute Gespräche neben einem spannenden Tag abseits von der Kanzlei.

Wir freuen uns, Sie persönlich in Wien begrüßen zu dürfen.

IHRE ÖGSW

Ihr Servicenetzwerk

RAHMENPROGRAMM

ABENDESSEN, Freitag, 17. März 2023

Ein gemeinsames Abendessen verbindet und stärkt den Zusammenhalt. Erholen Sie sich vom Seminartag und genießen Sie den Abend bei einem guten Essen mit netten Kolleg:innen.

MITTAGESSEN, Samstag, 18. März 2023

Die ÖGSW lädt alle Tagungsteilnehmer:innen herzlichst zum Mittagessen ein und wünscht einen angenehmen Seminartag.

TRAININGSORT

ÖGSW

Tiefer Graben 9, 1. Stock, 1010 Wien,
U3 Station Herrengasse, Tel. 0/315 45 45

www.oegsw.at

Hotelempfehlung: Wir empfehlen das Hotel Ruby Lissi, Fleischmarkt 19, 1010 Wien
Zimmer ab EUR 139,- zur Einzelbelegung

TRAININGSBEITRAG

| | |
|----------------------|------------------------------|
| WP/StB | EUR 390,- (ÖGSW 330,-) netto |
| WT-Berufsanwärter:in | EUR 330,- (ÖGSW 280,-) netto |

einschließlich Kaffeepausen, Abendessen und Mittagessen

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über unsere Website
www.oegsw.at an.

FORTBILDUNG

Die Veranstaltung gilt im Ausmaß von 12 Bildungseinheiten als Softskill-Fortbildung für StB und WP gem. WT-AARL. Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.

ORGANISATION

Für Fragen wenden Sie sich bitte an
StB Mag. Sabine Kusterski, Tel.: 0664/12 77 955,
E-Mail: sabine@kusterski.at