



© ANDRESRISTOCK



ÖGWT NETZWERKEN ERFOLGREICHES SELBSTMANAGEMENT UND GESUNDES, KREATIVES VEGANES KOCHEN

DU BIST, WIE DU SEIN WILLST UND WAS DU ISST.

3. NOVEMBER 2015
UNICREDIT CENTER AM KAISERWASSER
EISWERKSTRASSE 20, 1220 VIENNA

Wir verbinden Menschen und Wissen.

www.oegwt.at

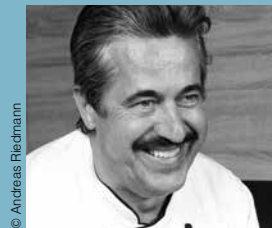
ÖGWT NETZWERKEN ERFOLGREICHES SELBSTMANAGEMENT UND GESUNDES, KREATIVES VEGANES KOCHEN

DU BIST, WIE DU SEIN WILLST UND WAS DU ISST.

Die Trainer



Gabriele Hornig
Steuerberaterin, eingetragene
Mediatorin, zertifizierte
ZRM® Trainerin



Siegi Kröpfl
Haubenkoch

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Pädagogen und Gehirnforschern entwickelt wurde, vermittelt erprobte Methoden und vermeidet anstrengende Selbstdisziplin. Es integriert Erkenntnisse aus der Psychoanalyse und Motivationspsychologie basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

Siegfried Kröpfl, jahrelang in der gehobenen Gastronomie tätig, hat vor zwei Jahren motiviert durch seine Tochter mit der veganen Ernährung gestartet und ist dieser aufgrund vieler positiver Erfahrungen treu geblieben. Der gebürtige Tiroler arbeitete u.a. in Wien im Hotel Hilton, Hotel Imperial und im Hotel Bristol als Executive Chef. Seine letzte Station in der Gastronomie war das Hotel Melia, wo er im 57. Restaurant & Lounge anspruchsvolle Gäste bekocht hat. Seit August 2015 widmet er sich ganz der veganen Küche, schult KochlehrerInnen, bietet vegane Kochkurse an, hält Vorträge und unterstützt Betriebe bei der Einführung und Umsetzung pflanzlicher Gerichte. Schauen Sie dem bekannten Haubenkoch an diesem Abend über die Schulter. Lernen Sie, wie man mit pflanzlichen Produkten viele herrlich schmeckende Gerichte zaubern kann und kochen Sie mit.

Ihr Mehrwert

Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie für sich selbst ein effizientes Selbstmanagementziel entwickeln und die Methoden der Bilderwahl und der Affektbilanz zur Klärung in Entscheidungssituationen bei sich selbst sowie in der Beratung einsetzen können.

- » Intensives Selbstmanagementtraining
- » Selbsterfahrungen für die Praxis
- » Funktionsbekleidung für die KochkünstlerInnen
- » Selbstkreatives Mittagessen und Pausengetränke und Snacks
- » Erfahrungsberichte von anderen KollegInnen
- » Netzwerken durch gemeinsame Erlebnisse
 - » Finden von Netzwerkpartnern
 - » Gemeinsames Genießen der Früchte
 - » Unvergessener Tag
 - » Gute Laune, Spaß und Freude beim Kochen

Wir verbinden Menschen und Wissen.

PROGRAMM

16:00 – 18:00

SELBSTMANAGEMENT MIT GABRIELE HORNIG

- » methodisch fundierte Analyse
- » Eigene Ressourcen entdecken und aktivieren
- » Zielorientiertes Handeln steuern
- » Entwicklung der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten
- » Effiziente Wissensvermittlung

18.00 – ca. 21.30

GESUNDE UND KREATIVE KÜCHE MIT JUNGEN FRÜCHTEN UND SIEGI KRÖPFL

- » Gesunde Ernährung für ein langes Wirtschaftstreuhandelerleben
- » Einteilung in Kochteams
- » Welche Wirkung haben die einzelnen Zutaten?
- » Was macht schlank und hält jung?
- » Gemeinsame Vorbereitung und Kochen mit frischen Zutaten
- » Wie präsentiere ich meine Arbeit?
- » Verkosten des selbstkreativen Menüs

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!

Das ÖGWT Netzwerken für die Junge ÖGWT findet zum Thema Selbstmanagement und Gesundes Kochen statt. Ziel ist es, Ihnen einen Einblick in Techniken für ein gelungenes Selbstmanagement zu geben, ein gesundes selbst kreiierendes Menü zu kochen und Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich in angenehmer Atmosphäre mit KollegInnen zu vernetzen. Wir freuen uns, Sie im November 2015 in Wien zwischen Business Towers und dem Naturparadies Kaiserwasser begrüßen zu dürfen.

IHRE ÖGWT

Ihr Servicenetzwerk

Ihre Investition

Wirtschaftsprüfer/Steuerberater/Sonstige	EUR 100,- netto
ÖGWT Wirtschaftsprüfer/Steuerberater	EUR 50,- netto
Berufsanwärter	EUR 50,- netto
ÖGWT Berufsanwärter	EUR 30,- netto

einschließlich Unterlagen und Zutaten

TRAININGSORT

UniCredit Center Am Kaiserwasser, Eiswerkstraße 20,
1220 Wien, Seminarraum Franz-Kafka, 1. Obergeschoss
erreichbar mit U1 Station Alte Donau.

WEITERBILDUNG

Die Veranstaltung gilt als fachliche Fortbildung im Ausmaß von 3 Fortbildungseinheiten im Sinne des WTBG.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich rechtzeitig per email an:
sekretariat@oegwt.at oder über die Homepage
unter **www.oegwt.at**

SEMINARUNTERLAGEN

Erhalten Sie vor Beginn des Seminars. Zusätzliche Exemplare können gegen einen Kostenersatz entgeltlich erworben und auf Wunsch auch zugesandt werden.

ORGANISATION

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