



WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN  
FRAU IN DER WIRTSCHAFT

Frau in der Wirtschaft

Wirtschaftskammer Kärnten

Schießstattgasse 2 | 9400 Wolfsberg

T 05 90 90 4 - 594 | F 05 90 90 4 - 593

E elisabeth.reichmann@wkk.or.at

W [www.frauinderwirtschaft-kaernten.at](http://www.frauinderwirtschaft-kaernten.at)

## Motivation und Führung

### Motiviert trotz Stress - wirkungsvoller Umgang mit Belastungen

Stress ist im Unternehmeralltag allgegenwärtig. Führungskräfte können mit gezielten Maßnahmen Fehlentwicklungen frühzeitig entgegenwirken. Nutzen Sie Stressenergie positiv! Lernen Sie sofort umsetzbare Strategien zur Stressvorbeugung und -bewältigung für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter kennen. Schützen Sie sich, indem Sie die richtigen Hebel zur Stressbewältigung rechtzeitig in Bewegung setzen.

- Ist Stress ungesund? Guter Stress - schlechter Stress
- Burnout: Epidemie oder Modediagnose?
- Gesund Führen: 6 betriebliche Faktoren, die Burnout verhindern können
- „Das teuflische Trio“: Stressor - Stressverstärker - Stressreaktion
- Hebel zur Stressvorbeugung und -bewältigung:
  - Zeit- und Pausenmanagement
  - Innere Antreiber erkennen und sinnvoll nutzen
  - Einfache Entspannungstechniken

Vortragende: **Mag. Dagmar Lercher, Trainerin & Coach**

Wann: Mittwoch, 21. Juni 2017, 18.30 Uhr

Wo: das lavantheus - Lounge - 1. Stock, St. Michaeler Straße 2, 9400 Wolfsberg

Der Eintritt ist frei! Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Platzanzahl begrenzt ist. Anmeldungen unter [wolfsberg@wkk.or.at](mailto:wolfsberg@wkk.or.at) oder telefonisch bei Elisabeth Reichmann unter 05 90 90 4-594.

Wir freuen uns, Sie persönlich bei uns begrüßen zu dürfen und einen informativen Abend mit Ihnen zu verbringen.

### Herzliche Grüße

Frau in der Wirtschaft Wolfsberg

Gabriela Kucher-Ramprecht  
Bezirksvorsitzende Wolfsberg

Elisabeth Reichmann  
Bezirksgeschäftsführerin Wolfsberg

...und das Delegierten-Team Frau in der Wirtschaft Wolfsberg:

Stefanie Brunner, Nina Kehraus, Mag. Michaela Messner und Elisabeth Polsinger