



Mental-Camp „Leichter und zufriedener arbeiten“

26. bis 28. Juni 2025

Belastungen abwerfen und Ressourcen besser nutzen mit Ihrer individuellen Werkzeugkiste!

Sie müssen ständig viele Bälle jonglieren: Kunden und Produkte, Finanzen, IT und Technik, Team und Aufgaben, Werbung, und vieles mehr? Sie arbeiten viel, erleben Erfolge und Misserfolge und finden, dass es runder laufen könnte?

Fr. Mag. Molnar ist Gesundheits- und Arbeitspsychologin und war 30 Jahre lang selbst GmbH-Unternehmerin mit einem Team und vielen Kunden. Sie kennt die geschäftlichen Hochs und Tiefs aus eigener Erfahrung und unterstützt Sie mit praktischen Werkzeugen zur Optimierung Ihrer Arbeitssituation.

Das Seminar bietet die Chance, die aktuellen unternehmerischen Belastungsfaktoren neu zu ordnen, gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln und wieder eine bessere Balance zwischen den Anforderungen und deren Bewältigung herzustellen. Die Teilnehmer sollen erleichtert und gestärkt mit neuen Perspektiven für ihr Arbeitsleben aus dem Workshop gehen.

Zielgruppe

Selbständige, die ihr Arbeitsleben aktiv besser, leichter, zufriedener und gesünder gestalten wollen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Workshops zu den Themen Balance, Stressoren abbauen, Ressourcen aufbauen und Stolpersteine entfernen
- Vortrag „Fehlbelastungen, deren Folgen und Gegenmaßnahmen“
- Praxisübung „Ein Oskar für mein Werk“
- Praxisübung „Marktbesuch“
- Walk and Talk zu zweit
- Vortrag „Psychologie von Veränderungen“
- Visionsreise mit einem Zauberstab
- Progressive Muskelentspannung
- Praxisübung „Mein Plan für nächste Woche“ und „Ein Brief an mich“

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Flackl Wirt
Hinterleiten 12
2651 Reichenau/Rax
flackl.at

Preis

385,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

285,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. 2,50 Euro Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 36 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor dem Anreiseterrmin ist eine kostenfreie Stornierung für Gäste des SVS-Camp möglich. Danach verrechnen wir 40 %, bis 1 Woche vorher 70 % und danach 90 % des Gesamtbetrages.

Seminarleitung

Mag. Martina Molnar
Psychologiestudium an der Universität Wien
Zusatzqualifikation für Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologie

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe für den Seminarraum
- Für eine Entspannungsübung könnten Sie eine Matte mitbringen. Diese Übung ist jedoch auch im Sitzen durchführbar.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Komfortzimmer Kat. A
- Nutzung des Seminarraums sowie die gesamte Seminarbetreuung
- Seminarverpflegung mit Frühstück, Mittagessen, Seminarpausen inkl. Kaffee, Kuchen und Obst, Abendessen sowie die Getränke zum Essen
- Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Biosauna, Infrarotkabine, Dampfbad mit Lichtspielen und Ruhebereich

Programm

Donnerstag, 26. Juni 2025

- 14:00-14:45 Begrüßung durch SVS und Seminarleitung, Kreative Kennenlernrunde, Programmvorstellung
- 14:45-16:00 Parallel in Einzelterminen: 1. BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse und individuelle Ergebnisbesprechung
2. Checkliste „Meine Balance-Waage“: Individuelle Sammlung arbeitsbezogener Stressoren und Ressourcen.
3. Zimmer-Check-In (ab 14 Uhr)
- 16:00-16:15 Nachmittagspause mit Kaffee, Tee, Obst, Kuchen
- 16:15-17:00 Workshop „Die Balance-Waage“: Welche Stressoren und Ressourcen kennzeichnen die Lebens- und Arbeitssituation von Selbständigen? Wie bestimmen sie Gleichgewicht oder Ungleichgewicht im Leben?
- 17:00-17:30 Workshop „Wenn die Balance kippt“: Wie wirkt sich ständiges Ungleichgewicht aus?
- 17:30-17:35 Kurze kreative Bewegungspause
- 17:35-18:00 Vortrag „Fehlbelastungen, deren Folgen und Gegenmaßnahmen“: Typische arbeitsbezogene Stressoren, Ressourcen und Stressfolgen? Effekte chronischer Fehlbelastungen auf Befinden, Gesundheit, Zufriedenheit und Arbeitsqualität? Wie kann wieder Gleichgewicht geschaffen werden?
- 18:00 -18:30 Praxisübung „Ein Oskar für mein Werk“: Was ich bisher schon alles geschafft habe...
- 19:00-20:30 Abendessen

Freitag, 27. Juni 2025

- 07:30-09:00 Frühstück
- 09:00-10:30 Workshop „Stressoren abbauen, Ressourcen aufbauen“: Sammlung aller Vorschläge am „Marktplatz“.
- 10:30-11:00 Vormittagspause
- 11:00-11:45 Praxisübung „Meine passenden Lösungen auswählen“
- 11:45-12:30 Workshop „Stolpersteine und Gegenmaßnahmen“
- 12:30-14:00 Mittagessen und Erholungszeit
- 14:00-15:30 Walk and Talk zu zweit: Spaziergang mit Gespräch und Feedback zu Ihren Plänen.
- 15:30-16:00 Nachmittagspause
- 16:30-17:30 Vortrag „Psychologie von Veränderungen – vom Plan zur Tat“: Was bestimmt und verändert Motive, Einstellungen und Handlungen von Menschen? Was können Sie für sich daraus ableiten, um Dinge gut und gern zu verändern?
- 17:30-18:00 Angeleitete Visionsreise mit Zauberstab: Ein ganz normaler Arbeitstag wird mit dem Zauberstab ganz anders als sonst.
- 18:00-19:00 Erholungszeit
- 19:00-20:30 Abendessen
- 20:30-21:00 Entspannung vor dem Schlafengehen: Progressive Muskelrelaxation – für alle, die das gerne möchten

Samstag, 28. Juni 2025

- 07:30-09:00 Frühstück
- 09:00-10:30 Praxisübung „Mein Plan für nächste Woche“
- 10:30-11:00 Vormittagspause
- 11:00-11:45 Praxisübung „Brief an mich - mein neues Arbeitsleben“
- 11:45-12:30 Seminarabschluss: Gemeinsames Bilanzziehen, Feedback, weitere SVS-Angebote
- ab 12:30 Uhr Letztes gemeinsames Mittagessen und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.