

# Führungs-KRAFT

## Modul 3: Es darf auch leicht gehen



### Hintergrund und Zielsetzung des Seminars

Vieles in unseren Lebens- bzw. Arbeitssituationen erzeugt Druck und Stress. Wenn wir aus der Haltung des Drucks reagieren, wird es meist mühsamer, zu einem guten Ergebnis zu kommen. Andererseits können wir unsere Herangehensweise wählen: Ich kann die gleiche Arbeit mit Druck oder Widerwillen angehen oder mit Leichtigkeit und einem Verständnis für den größeren Sinn, zu dem diese Arbeit einen Beitrag leistet.

In diesem Seminar werden wir Wege entwickeln, mit denen Freude und Leichtigkeit natürliche Aspekte Ihres Lebens sind – und wie Sie als Führungskraft diese Qualitäten in Ihre Arbeitssituation einfließen lassen können. Um die Umsetzung im Alltag zu fördern, findet ca. 2 Monate nach dem Seminar ein Reflexions- und Auftag statt.

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Entspanntes und zentriertes Denken und Handeln - wie Leistung ohne Druck gelingen kann
- Arbeitsfreude und Sinn als wirksame Mittel gegen Frust, Miesmacherei, Krankenstände und Fluktuation
- Motivierende Spannung – das richtige Maß zwischen Über- und Unterforderung
- Wie Veränderungen wirklich gelingen können: Von der Absicht ins Wirken kommen
- Das Nutzen von Resonanz, um Wirkungen leichter zu erzielen

---

**Termin** 26. - 28. September 2013, Beginn (Do): 9.00, Ende (Sa): 13.00

Reflexions- und Auftag: 29. November, 9.00 – 17.00

Anmeldung bis spätestens 14. August 2013 per Mail an [office@kapl.at](mailto:office@kapl.at)  
(Die Teilnahme an Modul 1 ist hilfreich, aber keine Voraussetzung)

**Ort** Seminarhof Schleglberg / Rottenbach (<http://www.seminarhof-schleglberg.at>)

**Kosten** Seminarbeitrag: 590 € (excl. Mwst)  
Aufenthalt (Vollpension im EZ + Tagespauschale 29. Nov): 170 € (incl. Mwst)

---

### Ansprechpartner und Trainer:



**Dr. Gerhard Kapl**  
Lärchenauerstraße 2a,  
A-4020 Linz  
Tel.: 0732 / 78 78 05  
[office@kapl.at](mailto:office@kapl.at)  
[www.kapl.at](http://www.kapl.at)



**Anton Stejskal**  
Rieser Berg 5  
A-4596 Steinbach a. d. Steyr  
Tel.: 0699 / 122 56 333  
[anton.stejskal@momente.cc](mailto:anton.stejskal@momente.cc)  
[www.momente.cc](http://www.momente.cc)