



TISCHLERINNENSEMINAR

24.-25.09.2024



Seminartag für Tischlerinnen und Mitunternehmerinnen

- 1) Besichtigung: Tischlerei Mühlegger**
- 2) Seminarleiterin Starlinger Ingeborg**
Thema: Stressmanagement und Selbstfürsorge

Organisation:

Gerlinde Ebner, Haslach a.d. Mühl, Tel: 0664/6320634
in Zusammenarbeit mit Karin Kitzmüller, Sieglinde Groiss
und der Landesinnung OÖ der Tischler & Holzgestalter, T:
05-90909-4122.

**Dienstag,
24. September 2024
Tischlerei Mühlegger, Kiental 2
4853 Steinbach am Attersee**

**Mittwoch, 25. September 2024
Activhotel-Föttinger, Seefeld 14
4853 Steinbach am Attersee**

PROGRAMM

Dienstag, 24. September 2024

13:30 Uhr Eintreffen beim Gasthof Föttinger
anschließend Betriebsbesichtigung - Tischlerei Mühlegger
Schiffahrt je nach Witterung (bei Schlechtwetter - Besichtigung Heimathaus)

Mittwoch, 25. September 2024

09:00 Uhr **Seminartag - Stressmanagement und Selbstfürsorge**
bis Seminarleiterin Ingeborg Starlinger
ca. 16:30 Uhr Wie können wir fordernden Situationen und stressvollen Gedanken begegnen?
Seit über 30 Jahren gibt es dazu die Methode „The Work von Byron Katie“, (Inquiry-based stress reduction) (IBSR)), ein einfacher und kraftvoller Prozess, mit dem es gelingt, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die uns einschränken, Stress auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Durch die praktische Anwendung von 4 Fragen und die dazugehörigen Umkehrungen werden unsere stressvollen Gedanken hinterfragt und auf den Prüfstand gestellt. Dabei kann jeder die Wirkung unmittelbar erfahren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



Mag. Harald Wintersteiger
Geschäftsführer



Klaus Weissengruber
Landesinnungsmeister

Parkhinweis:

Beim Gasthof Föttinger darf das Auto geparkt werden.

Anmeldung:

Bitte bis spätestens 15.09.2024, mit beiliegendem Anmeldeformular oder per E-Mail an tischler@wkoee.at.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

Die Zimmerreservierung läuft über die Landesinnung.

Kosten:

Einzelzimmer (inkl. Abendessen, Frühstück, Mittagessen) € 131,40 pro Person

Die Kosten der Referentin und der Seminarpauschale im Gasthof Föttinger übernimmt die Tischlerinnung.