

„WENN DIE BATTERIEN LEER SIND – WIE WIR WIEDER AUFLADEN“ SELBSTFÜRSORGE UND ENERGIEKOMPETENZ IM HOCHSCHULALLTAG

EIN WEBINAR FÜR FRAUEN

Workshop - Beschreibung

- Ziel:** Alle Menschen erleben Phasen, in denen die Kraft nachlässt, der Kopf müde ist und die Motivation sinkt. Gerade im beruflichen Kontext ist es entscheidend, diese Signale ernst zu nehmen: Wer rechtzeitig auf seine Energiereserven achtet, erhält nicht nur die eigene Arbeitsfähigkeit, sondern auch die Freude an der Arbeit.
In diesem Workshop geht es darum, wie wir durch einfache, alltagstaugliche Methoden der Bioenergetik wieder in unsere Kraft finden können.
- Die Teilnehmenden lernen, wie sie Anzeichen von Erschöpfung frühzeitig erkennen und sich mit gezielten Übungen aktiv daraus herausführen. Dabei stehen praktische Strategien im Mittelpunkt, die ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden können – zur Stärkung von Vitalität, Belastbarkeit und innerer Klarheit.
- Zielgruppe:** Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sowohl für ihr Leben als auch für ihre Arbeit an der FH mehr Energie zur Verfügung haben möchten, und die sowohl Eigenverantwortung für das eigene Wohlergehen übernehmen als auch Selbstfürsorge lernen wollen.
- Termin und Ort:** **21. Mai 2026**, eintägig von **9:00 – 17:00 Uhr**
Webinar
- Workshopleiterin:** Dr. Andrea Sutter-Münz, derzeit Managementtrainerin und Coach unter anderem am St. Galler Management Institut, jahrelang Führungskraft in einem Unternehmen, Lektorin an diversen FHs, Unternehmensgründerin.
- Methode:** Neben Inputs, die einen theoretischen Rahmen bilden sollen, geht es vor allem um das Vermitteln eines Mindsets, das hilft, ein gutes Energielevel zu halten. Dazu werden bioenergetische Methoden gezeigt und geübt wie Meditation, Kommunikation mit dem eigenen Körper, Klopfmethoden u.v.m.
- Lernergebnisse:** Nach dem Workshop sind Sie in der Lage, einen kritischen Blick auf das eigene Mindset zu werfen. Sie erkennen, woran es liegt, dass Sie immer wieder in die Erschöpfung rutschen und Sie können Methoden der Bioenergetik für sich selbst anwenden.
- Max. TN:** Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf max. 10 Personen beschränkt. Die Reihung erfolgt nach der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldungen.

Bei einer zu geringen Zahl der Teilnehmenden oder aus anderen wesentlichen organisatorischen Gründen behält sich die FHK das Recht vor, die Veranstaltung (gegen Rückerstattung des Kostenbeitrages) abzusagen. Daraus erwachsene etwaige Schadenersatzansprüche können nicht anerkannt werden.

Anmeldung: Anmeldungen online auf der FHK-Website workshops.fhk.ac.at. Bei Fragen wenden Sie sich an Mag. Karin Szaffich, e-mail: karin.szaffich@fhk.ac.at oder Tel: +43 1 890 63 45 - 10.

Die Anmeldung der Teilnehmenden sollte in Absprache mit dem/der Studiengangsleiter/in bzw. dem Erhalter erfolgen.

Im Falle einer Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden mit der EDV-mäßigen Verarbeitung und Speicherung ihrer Daten einverstanden.

Anmeldefrist: Die Anmeldefrist für alle Workshops finden Sie bei den jeweiligen Veranstaltungen auf der Website workshops.fhk.ac.at.

Kostenbeitrag: Zur teilweisen Abdeckung der Kosten des/der Workshopleiters/in wird ein Kostenbeitrag von **Euro 300,-** pro Teilnehmender/m eingehoben. Die Rechnung erhalten die Teilnehmenden bzw ihre Organisationen ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung. Die Reise- und Nächtigungskosten hat jede/r Teilnehmende selbst zu tragen. Nach erfolgter Anmeldung erhalten die angemeldeten Personen eine automatisch vom System generierte Anmeldebestätigung. Der Beitrag muss bis zum Tag der Veranstaltung auf dem FHK-Konto eingegangen sein.

Stornierungen: Grundsätzlich gilt jede/r Teilnehmende, die/der sich über die Website workshops.fhk.ac.at für einen Workshop angemeldet und eine Anmeldebestätigung dafür erhalten hat, als fix angemeldet.

Kostenlose Stornierungen sind auf der Website im eigenen Profil vorzunehmen. Diese sind über den „Storno-Button“ über die Website workshops.fhk.ac.at beim betreffenden Workshop bis zum letzten Tag der Anmeldefrist möglich. In diesem Fall fällt kein Kostenbeitrag an bzw. wird dieser – falls bereits überwiesen - rückerstattet.

Stornierungen nach Ablauf der Anmeldefrist sind grundsätzlich nur per E-Mail an workshops@fhk.ac.at möglich. Hier bleibt der Kostenbeitrag aufrecht, es kann aber ein/e Ersatzteilnehmende/r nominiert werden. Wenn keine Ersatznominierung erfolgt, werden wir uns bemühen, eine Person aus der Warteliste, wenn vorhanden, nachrücken zu lassen. In diesem Fall entfällt der Kostenbeitrag der/s stornierenden Teilnehmenden bzw. kann der Kostenbeitrag rückerstattet werden.