



**ÖSTERREICHISCHE AKADEMIE
DER VERWALTUNGSGERICHTSBARKEIT
FÜR RECHT, MANAGEMENT UND INNOVATION**

Seminar

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT - STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR WIEDEREINSTEIGER/INNEN

Termin: 27. und 28. September 2018
1. Tag: 10.30-18.00 Uhr
2. Tag: 09.00-15.30 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungshaus St. Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz

Referentin: **Dr.ⁱⁿ Birte English**, Diplom-Psychologin, Univ.-Prof.ⁱⁿ an der Universität zu Köln

Das Seminar richtet sich speziell an WiedereinsteigerInnen in die richterliche Tätigkeit, zum Beispiel nach der Elternkarenz. Es bietet wertvolle Impulse für eine erfolgreiche Rückkehr in den Gerichtsalltag und fokussiert auf eine gelungene Work-Life-Balance.

Wesentliche Inhalte:




- Strukturierter Erfahrungsaustausch
- Stressanalyse
- Spezifische Stressfaktoren und Stressbewältigung
- Erarbeitung von Lösungsansätzen
- Die Rolle von Kognitionen im Stresserleben
- Entspannungstechniken

www.verwaltungsgerichte.jku.at

ÖSTERREICHISCHE AKADEMIE DER VERWALTUNGSGERICHTSBARKEIT FÜR RECHT, MANAGEMENT UND INNOVATION

- Zeitmanagement: Planen, Priorisieren, Delegieren
- Selbstmanagement: Klarheit über persönliche Ziele
- Gute Vorsätze und deren Umsetzung

KOSTEN UND ANMELDUNG

	Kostenbeitrag des Verwaltungsgerichts je TeilnehmerIn:	390 EUR
	Kostenbeitrag des Verwaltungsgerichts für das Seminarhotel (Übernachtung, Mittagessen und Abendessen, Frühstück und Mittagessen, Pausengetränke und -snacks, Seminarpauschale)	150 EUR
	ohne Übernachtung und Frühstück:	100 EUR
	Anmeldung bis 3. September 2018 über Ihr Präsidium	T: +43 732 2468 1879 verwaltungsgerichte@jku.at

www.verwaltungsgerichte.jku.at