



prof.ursula.holzer
wien.bozen

Karakara – frischer Wind ins Leben

Mut zur Veränderung

1170 wien, promenadegasse 18/8
tel +43 664 10 36 018
ursula.holzer@transition-programm.at
www.transition-programm.at

Karakara – frischer Wind ins Leben

Mut zur Veränderung

Ausgelaugt und knapp vor dem Burnout? Ewig der gleiche Beziehungsstress? Alltagswahnsinn im Hamsterrad? Nein, danke. Es ist höchste Zeit für frischen Wind! Wenn da nicht die ewige Angst vor der eigenen Courage wäre – die Angst vor der Veränderung. Die Frage nach dem Wie. Und der berühmte innere Schweinehund... Doch oft reichen schon kleine Veränderungen aus, um dem „großen Glück“ ein gutes Stück näher zu kommen. Und die sind mit etwas Mut und ein paar Tricks ganz einfach umzusetzen.

Das Praxisseminar „Karakara“ widerlegt die Theorie, dass „alles so bleiben muss, wie es immer schon war“, beleuchtet die Mechanismen hinter dem „Schreckgespenst Veränderung“ und bietet viele Lösungsansätze, Tipps und Anregungen für das tägliche Leben.

Seminarinhalte

Das Phasenmodell der Veränderung

- » Warum uns Veränderungen oft schwer fallen und wie sie „funktionieren“
- » Aus Angst wird Energie
- » Den Umbruch als Chance erkennen

Der Work-Life-Check

- » Berufsleben, Partnerschaft und soziale Kontakte auf dem Prüfstand
- » Wo stehe ich? Wo will ich hin?
- » Welche Wünsche habe ich an die „gute Fee“?

Das Stärken der persönlichen Erfahrungsgeschichte

- » „Das hab ich doch schon einmal geschafft...“
- » Eigene Potentiale und Lebenserfahrung zielgerichtet nutzen
- » Veränderungen als Teil des Lebens annehmen

Die Mentale Fitness und der Stresskiller

- » Persönliches Gesundheitsmanagement mehr als nur ein Luxus
- » Work-Life-Balance – Zusammenhänge erkennen und verstehen
- » Wo überall Stress lauert und wie wir ihn „klein kriegen“

Das effiziente Lernen

- » neue Erkenntnisse der Gehirnforschung fürs eigene Lernen nutzen
- » Life Long Learning als Lebensmodell
- » Tipps und Tricks aus der Praxis

Ziele und Zielgruppen

Das Praxisseminar richtet sich an Männer und Frauen, die sich aktiv mit ihren Chancen und Möglichkeiten auseinandersetzen wollen oder sich in privaten und beruflichen Umbruchsphasen befinden.

Im Rahmen des Seminars werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- » alte Bilder und Rollen hinterfragen
- » Veränderungen in den Bereichen Körper, Lernfähigkeit, soziale Strukturen und Beziehungen bewusst wahrnehmen
- » eigene Stärken erkennen und nutzen
- » Selbstbewusstsein und Motivation stärken
- » innovative Ansätze für persönliche Veränderungs-Themen entwickeln
- » konkrete und realistische Vorsätze für den Alltag aufstellen

Methoden und Werkzeug

Impulsstatements regen zu Gruppenarbeit und Diskussionsrunden an. Checklisten sowie zahlreiche Tipps und Tricks sorgen für Praxisnähe und hohe Alltagstauglichkeit. Im Mittelpunkt stehen individuell passende Lösungsansätze und Umsetzungsbeispiele.



Ursula Holzer

Expertin für Neue Formen des Lernens, Kommunikationsberaterin und –trainerin und Coach mit dem Schwerpunkt „Transition“. Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Wiener Neustadt für die Bereiche „innovative Lernmethoden“ und „Kommunikation“. Kooperationspartnerin des e-communication networks, Wien sowie von cinco.systems-International Organisation Consulting & Professional Development, Hamburg. Sie lebt und arbeitet in Wien und Südtirol.

Ausbildung zur Andragogin – Erwachsenenbildnerin, zur Lernberaterin P.P.® und zum Praktischen Supervisor und Coach – PSC®. Im Jahr 2002 Ausbildung zur e-Tutorin sowie zur e-Trainerin im Rahmen des Instituts ibisacam, Deutschland.

In ihrer beruflichen Laufbahn arbeitet Ursula Holzer seit 1979 als freiberufliche Trainerin und Coach für namhafte Unternehmen im In- und Ausland in den Bereichen Kommunikation und Neue Lerntechniken mit den Schwerpunkten Effizient Schreiben, e-writing – für Print- und Neue Medien, Lernen im 3. Jahrtausend, innovative Aus- und Weiterbildungsmethoden, Teamentwicklung und e-learning.

1993 gründete Ursula Holzer Das Lernstudio in Wien und 1998 in Südtirol. Von 1995-2001 leitete sie die Ausbildung zum Lernberater P.P.® des Instituts für Praktische Pädagogik, München in Österreich und Südtirol. Seit über 20 Jahren ist sie als Vortragende in der Lehrerfortbildung in Österreich tätig. 1992 wurde ihr vom österreichischen Bundespräsidenten und dem Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung für ihr besonderes Engagement in der Erwachsenenbildung der Berufstitel „Professor“ verliehen. Ursula Holzer ist Autorin des Buches „Miteinander besser lernen - Handbuch für Trainer & Lehrende“, Gabal Verlag 1994.

In ihrer langjährigen Arbeit als Coach für Unternehmen und Einzelpersonen hat sich Ursula Holzer auf das Thema Veränderung spezialisiert. In diesem Bereich arbeitet sie systemisch und mit Werkzeugen und Techniken des Stressmanagement, der Kinesiologie, der Organisationsaufstellung sowie der Klang- und Farbtherapie. Ihr umfassender Werdegang, aber auch Selbsterlebtes haben ihre Herangehensweise an das Thema „Transition“ geprägt. So hat sie sich als Mutter von zwei Töchtern nach 35-jähriger Ehe nach dem Tod ihres Mannes noch einmal völlig neu orientiert.