

**■ Mobbing/
Krisenmanagement**



Marianna Herzog
Personal Coach

Ziele

- Mobbing erkennen
- Die richtigen Ansprechpartner kontaktieren
- Den Mut finden zu reden
- Problem und Person beim Namen nennen

Inhalt

- Was ist Mobbing?
- Mobbing fängt leise, klein und einzeln an
- Es vermehrt sich sehr schnell
- Sie lernen, sofort richtig zu reagieren

Zielpublikum

Für alle Mitarbeiter aus den Bereichen Service, Küche, Hauswirtschaft und Hotellempfang, die sich mit der Situation des Mobblings auseinandersetzen wollen.

Daten/Zeit/Ort

Montag, 26. Januar 2009
Montag, 7. September 2009
(jeweils ½ Tag) 13.30 – 17.30 Uhr

Ort

Baden

Kosten

Fr. 179.– NM, Fr. 139.– M, Fr. 129.– BR

Auskunft

Hotel & Gastro Union
Tel. 041 418 22 54
info@hotelgastrounion.ch

Anmeldeschluss

12. Januar / 24. August 2009

**■ Kein Stress mit Stress –
so behalten Sie einen
kühlen Kopf**

**Entspannungs- und
Mentalübungen für den Alltag**

Ziele

- Ruhiges Blut und kühlen Kopf bewahren
- Klar denken und richtig entscheiden
- Konzentriert, kompetent und effizient arbeiten
- Freundlich, aufgestellt und motiviert bleiben

Inhalt

Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Mentalübungen kennen, die Ihnen helfen, besser mit Stress umzugehen. Diese Methoden können Sie rasch, einfach, überall und jederzeit einsetzen. Im Beruf genauso wie im Privatleben.

Zielpublikum

- die oft unter Druck stehen
- die mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben bringen wollen
- die vor einer besonderen Herausforderung stehen (z.B. Prüfung, Karriere-sprung, Selbständigkeit)
- die ihre Emotionen in Stresssituationen besser unter Kontrolle haben möchten

Daten/Zeit

Montag, 12. Januar 2009
Montag, 28. September 2009
(jeweils ½ Tag) 13.30 – 17.30 Uhr



Ort

Luzern

Referentin

Riccarda Frei, Dipl.-System-Coach

Kosten

Fr. 179.– NM
Fr. 139.– M
Fr. 129.– BR

Auskunft

Hotel & Gastro Union
Tel. 041 418 22 54
info@union-hotellempfang.ch

Anmeldeschluss

5. Januar / 18. September 2009

Dabei sein brings!



Werden Sie Mitglied in Ihrem Berufsverband oder motivieren Sie Berufskolleginnen und Berufskollegen, Mitglied zu werden.

Bestellen Sie noch heute Informationen unter:
Hotel & Gastro Union, Postfach 4870, 6002 Luzern
Tel. 041 418 22 22, info@hotelgastrounion.ch