

## SPONSOREN

La Ville

**BLANCHE**  
Restaurant

Coaching You  
by Schildbach

**ZWITTKOVITS GMBH**  
1190 Wien, Döblinger Hauptstraße 79

**Ströck**  
makaha:  
FORM & INHALT

**iNARA**  
Governance & Compliance

**Heinz Weidner**

Nfg. Angela Metzner  
Vorhangstangen und Beschläge aus Messing

Rechte Wienzeile 75, 1050 Wien  
Tel. 01/587 81 51, Fax: 01/585 23 63  
[www.weidner.at](http://www.weidner.at)

BEZIRKS-  
VORSTEHUNG  
ALSERGRUND BV9



# Erfolg versus Erfüllung

Einsamkeit in der Arbeitswelt und ihre Folgen.  
Wege zum gemeinsamen Nenner

**VERMESSUNG**

ZWETTL – WAIDHOFEN  
[www.doeller.biz](http://www.doeller.biz)



**DR.DÖLLER**

VERMESSUNG ZT GMBH  
Tel. 02822/52460

## MEDIENKOOPERATION

**BUSINESS ART**  
WIRTSCHAFT MIT WEITBLICK



**Bioenergetisches Institut**  
**Majda Moser**

Sechsschimmelgasse 4/9, A 1090 Wien  
Tel.: +43 (0) 3101333, Mobil: +43 (0) 664 3568048  
[mail@bioenergetik.at](mailto:mail@bioenergetik.at) | [www.bioenergetik.at](http://www.bioenergetik.at)

## Symposium für Führungskräfte, Personalisten & Interessierte

Ein Symposium des Bioenergetischen Instituts Wien

- Datum:** Freitag, 2. Juni 2017 / 10 bis 16 Uhr  
**Ort:** Festsaal der Bezirksvorstehung Alsergrund,  
Währinger Straße 43, 1090 Wien  
**Unkostenbeitrag:** EUR 25,- inkl. Mittagssnack und Getränke  
**Anmeldung:** [anmeldung@bioenergetik.at](mailto:anmeldung@bioenergetik.at)  
**Organisatorin:** Majda Moser, Bioenergetisches  
Institut Wien



bioenergetischesinstitut  
majda moser

# PROGRAMM

- 10.00 – 10.30 Uhr **BEGRÜSSUNG & KEY NOTE**  
**Majda Moser**, Bioenergetisches Institut Wien
- 10.30 – 11.00 Uhr **GESUNDHEIT IN DER ARBEITSWELT - DATEN & FAKTEN**  
**Mag. Gabriela Schildbach** Führungskräfte- und  
Wirtschaftstrainerin, CoachingYou Trainingszentrum® e. U.
- 11.00 – 12.00 Uhr **URSACHE EINSAMKEIT & WIRKUNG**  
**Co-Vortrag Mag. Gabriela Schildbach und**  
**Dipl.-Ing. Monika Wood-Ryglewska, M.A.**  
Unternehmensberaterin, Mental-Coach,  
Lebens- und Sozialberaterin
- 12.00 – 13.00 Uhr **MITTAGSPAUSE**
- 13.00 – 13.30 Uhr **FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN**  
**KommR Margarete Kriz-Zwitkovits**  
ZWITTKOVITS GMBH, ehemalige Präsidentin des Gewerbevereins
- 13.30 – 14.00 Uhr **EINSAMKEIT UND KOMMUNIKATION**  
**ObstdhmfD OR Mag. Georg Ebner**  
Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport,  
Landesverteidigungsakademie, Zentrum für Menschenorientierte  
Führung und Wehrpolitik
- 14.15 – 15.30 Uhr **PODIUMSDISKUSSION „WEGE AUS DER EINSAMKEIT“**  
**ObstdhmfD OR Mag. Georg Ebner**, BMLVS  
**Dipl.-Ing. Elfriede Fuhrmann**, i.R., Bundesministerium für  
Land-, Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Abteilung  
Forschung und Entwicklung  
**Mag. Gabriela Schildbach**, CoachingYou Trainingszentrum® e. U.  
**Dr. Brigitta Schwarzer, MBA**, INARA GmbH -  
Governance & Compliance  
**Moderation: Majda Moser**
- 15.30 – 16.00 Uhr **VERABSCHIEDUNG**

# DAS SYMPOSIUM

Das größte und wichtigste Kapital des Unternehmens ist ein gesundes Miteinander, gute Kommunikation, leistungsfähige und motivierte MitarbeiterInnen. Die Voraussetzungen hierfür sind neben einer entsprechenden Unternehmenskultur auch das Bewusstsein, dass jeder Einzelne dazu beitragen kann.

## Wie beuge ich Einsamkeit vor:

1. Analyse des eigenen Kontaktverhaltens
2. Ängste & Hindernisse finden, die am Kontakte-Knüpfen hindern.
3. Keine große Erwartung an Gespräche oder das Umfeld stellen.
4. Interesse für GesprächspartnerIn zeigen und auch von sich erzählen.
5. Bewusst machen, dass ein einzelner meine Bedürfnisse nicht erfüllen kann; daher ist es wichtig, mehrere Freundschaften aufzubauen.
6. Sich selbst wie einen guten Freund behandeln.
7. Alleine sein können ohne sich dabei einsam zu fühlen.

## Von der Idealvorstellung zum Status Quo, und warum es höchste Zeit zum Handeln ist.

In der heutigen Arbeitswelt führen Leistungsdruck wie soziale Ausgrenzung vermehrt zu Krankenständen, und diese wiederum zu einer enormen volkswirtschaftlichen Belastung. Betroffen sind MitarbeiterInnen ebenso wie Führungskräfte. Die Praxis zeigt, dass hinter physischem Leid und körperlichen Beschwerden oft Einsamkeit steckt. Daher ist es wichtig, dass in Unternehmen Einsamkeit als Ursache erkannt wird und Maßnahmen für ein wohlwollendes Arbeitsumfeld getroffen werden.

Das Symposium 2017 macht sich zur Aufgabe, die vielschichtigen Bezugsebenen der Einsamkeit genauso wie Lösungswege aufzuzeigen. Denn nur ein breites Bewusstsein in der Gesellschaft wird uns in eine positive Zukunft führen.

## Wie baue ich eine Beziehung auf, die lebendig bleibt? Stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Kann ich gut zuhören und auf die Gefühle anderer eingehen, oder rede ich immer nur von mir selbst?
2. Lebe ich in der Vergangenheit? Rede ich oft über vergangene Beziehungen?
3. Kann ich über mich selbst lachen?
4. Gehe ich geschäftliche wie private Beziehungen langsam an?
5. Habe ich den Anspruch, dass andere mich glücklich machen müssen?