

Mehr erreichen mit weniger Aufwand *Finden der eigenen Work-Life-Balance*

Immer mehr Aufgaben und immer weniger Zeit- wer kennt das nicht? Das Gefühl sich zu zerreißen. Der hohe Leistungsdruck in der Gesellschaft zerrt an den Kräften, die beruflichen, sozialen, emotionalen, mentalen, informatorischen Belastungen nehmen immer weiter zu. Doch häufig fehlt es uns daran, uns abzugrenzen, aus unseren Handlungsmustern auszubrechen und die Auslöser für unseren Stress zu erkennen. Das Seminar vermittelt Methoden, um kurze Ruhephasen effektiv nutzen zu können, um neue Energie zu finden, sich leichter abgrenzen zu können und die eigene Selbstführung zu verbessern.

Inhalte:

- Feststellen des eigenen Energiehaushaltes
- Erkennen von persönlichen Stressthemen
- Wahrnehmen der direkten inneren Auswirkungen von Stress und Erlernen von Techniken zum verbesserten Umgang
- Aufdecken von immer gleich ablaufenden Handlungsmustern
- Rollenidentifizierung und Zeitmanagement
- Meine Werte- Identifizierung und Integration in Alltags- und Berufswelt
- Grundsätze der Selbstführung
- Grenzen setzen, öffnen, achten
- Ruhepunkte im hektischen Alltag erkennen und nutzen
- Selbstbewusstsein stärken- ein positives Selbstbild entwickeln
- Maßnahmenentwicklung zur direkten Umsetzung im Alltag und Berufsleben

Ihr Nutzen:

- Stärkung der Stressresistenz
- Förderung der inneren Gelassenheit
- Klarheit über persönliche Zielsetzung
- Persönlich zugeschnittene Maßnahmen zur eigenen Umsetzung
- Ruhe im Alltag finden
- Schutz der Gesundheit
- Erfolgreich mit „Work Life Balance“

Ihr/e Trainer/in:

Unsere pädagogisch geschulten Trainer begleiten Sie im Prozess und geben gezielte Hilfestellung bei schwierigen Themen.

Struktur:

- 6 bis 12 Teilnehmer
- 3 Tage: Ein zweitägiger Wochenendworkshop + nach ca. 6 Wochen ein eintägiger Follow up-Workshop
- in der Zeit zwischen den Workshops: Anwenden / Training individueller Vorhaben, Austausch in Peergroups, auf Wunsch coaching

Hinweis / Anforderungen:

Das Seminar ist für Menschen konzipiert, die

- ihren Prioritäten mehr Raum geben wollen,
- mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten,
- ihre Ressourcen kennen und nutzen wollen
- in der Arbeit erfolgreicher sein wollen und
- ihre „Work Life Balance“ finden möchten