

W1: Work Life Balance

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Optimale Lebensbalance

Ein Seminar-Workshop für persönliche Ausgeglichenheit, Harmonie und Zufriedenheit. Erfahren Sie zuerst was Stress auf der körperlichen und mentalen Ebene auslöst. Mit dem entsprechenden Verständnis können Sie Ihre ganz persönlichen Strategien für eine gesunde Mischung aus Arbeit und Erholung entwickeln. Nur Ihre ganz persönliche Strategie kann Sie zu einer optimalen Balance führen.

Sie erfahren mit welchen Methoden, Techniken und Ansatzpunkten eine erfolgreiche Stressbewältigung möglich ist. Mit diesem Wissen können Sie dann Ihren persönlichen „Methodenkoffer“ zusammen stellen und in Ihrem täglichen Leben einsetzen.

Inhalte und Ziele

Was ist Stress | Was macht Stress mit mir?

- Die Auswirkungen von Stress auf Körper & Geist und Verstand
- Check und Analyse der persönlichen, individuellen Stressverstärker und Antreiber
- Erkennen Sie was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt
- Erfahren Sie was bei Ihnen den größten Stress auslöst und entwickeln Sie neue Strategien
- Wie Sie eine stressentschärfende Einstellung entwickeln können

Work-Life-Balance | Was steckt hinter diesem Begriff?

- Work-Life-Balance versus optimale Lebensbalance?
- Was bedeutet Lebensbalance?
- Die Life-Balance-Waage
- Stressbewältigung und Life-Balance Techniken
- Individuelle Veränderungsstrategien für mehr Gelassenheit auch in heiklen Situationen
- Erfahren Sie mehr über Ihre privaten und beruflichen Lebensvisionen
- Erkennen Sie Ihre Prioritäten und fangen Sie an danach zu leben
- Nutzen Sie Ihre individuelle Leistungskurve im Beruf und planen Sie den Arbeitsablauf entsprechend

Übungen zur Entspannung & Konzentration

Ergänzt wird der Workshop mit gemeinsamen Übungen

- Verschiedene Atemübungen
- Entspannungsreisen
- Einfache Meditation
- Imagination & Visualisierung

Bei diesem Workshop-Seminar stehen die praktischen Übungen & Entspannungstechniken im Vordergrund. Der gemeinsame Austausch in Plenumsgesprächen sowie das Entwickeln Ihrer persönlichen Strategie sind ebenso wichtige Bestandteile.

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“

Friedrich Schiller