



## WORK-LIFE-BALANCE SEMINAR

**Wer im Beruf täglich vor hohen Anforderungen steht, weiß, dass er diesem Leistungsdruck nur gerecht werden kann, wenn er sich nachhaltig um eine ausgeglichene „Leistungsbilanz“ kümmert. Wer es schafft, die verschiedenen Lebensbereiche in ein harmonisches Gleichgewicht und unter einen Hut zu bringen, der profitiert langfristig von mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Einseitige Belastungen und mangelnde Integration einzelner Bereiche gilt es zu vermeiden, da dies zu Frustration, Stress und somit langfristigen gesundheitlichen Folgen führen kann.**

### SEMINARZIELE

Seite 1

Sie lernen im Work-Life-Balance Seminar Ihre persönlichen Kraftquellen kennen und diese gezielt auszuschöpfen. Auf diese Weise verfügen Sie über mehr Energie und Präsenz für Beruf, Familie und Freunde. Erarbeiten Sie sich eine speziell auf Ihre persönlichen Voraussetzungen zugeschnittene Strategie, um Ihre Ressourcen gezielt und wirkungsvoll einzusetzen und somit Ihre Durchsetzungskraft und Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.

### INHALT

Selbstreflexion der aktuellen Lebens- und Berufssituation

Methoden zur Veränderung von Einstellungen und Gewohnheiten

Balance zwischen Karriere und Privatem

Entspannung und Anspannung

Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit

- Identifikation von Stress- und Angstsituationen
- Umgang mit Stress- und Angstsituationen
- Entwicklung von Handlungsalternativen
- Denkmuster und Glaubenssätze
- Selbstwertgefühl und Selbstverantwortung



## **VORKENNTNISSE**

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

## **ZIELGRUPPE**

Unternehmensleitung, Fach- oder Führungskräfte, die Ihre Ressourcen besser zur Erreichung Ihrer beruflichen wie privaten Ziele einsetzen wollen.

## **METHODEN**

Das Seminar besteht aus einer abwechslungsreichen Methodenmischung. Zum Einsatz kommen Trainerinputs, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching Methoden.

Seite 2

## **DAUER**

8:00 Uhr bis 16:30 Uhr (inkl. Mittagspause)

## **TERMINE**

22.03.2019

## **PREIS**

120,00 € (zzgl. 19% USt.)