

Work-Life-Balance

Im Rahmen dieses Seminars erlernen Sie Strategien um die Balance zwischen Beruf und Privatleben besser zu halten und entsprechend Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Unser Leben wird immer chancenreicher, schnelllebiger und komplexer. Kein Wunder, dass es da zu einem Anstieg der auf Stressbelastung zurück zu führenden Krankentage kommt. Oft kann der einzelne die Belastungsfaktoren nur eingeschränkt reduzieren. Was bleibt ist die Herausforderung, die Resilienz zu stärken um trotz Belastung gesund zu bleiben. In diesem Seminar wird ein ganzheitliches Konzept zur Gesundheitsförderung zu Grunde gelegt. Es gilt Ressourcen aufzubauen, zu entdecken und zu nutzen, die aus Belastungen Herausforderungen und keine Überforderungen machen. Durch souveräne Selbststeuerung und eine klare innere Haltung verbunden mit kompetentem Handwerkszeug kann der vielschichtige Alltag resilient gelebt werden. Denn: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihre eigenen Potenziale besser nutzen möchten und die Balance zwischen Beruf und Privatleben halten sowie ihre Lebensqualität verbessern möchten.

Themenschwerpunkte

- Belastungen vorbeugen und abbauen
- Negative Gedanken verhindern
- Ressourcen entdecken und fördern
- Techniken zur mentalen Selbstinstruktion
- Work-Life Balance
- Entspannungsverfahren
- Aufbau persönlicher Resilienzfaktoren

Termine

Die Veranstaltung kann als Inhouse Schulung direkt bei Ihnen im Unternehmen durchgeführt

werden. Gerne erstellen wir Ihnen bei Interesse ein Angebot.

Zertifikate

Teilnahmezertifikat der concada GmbH

Referenten

Dr. Frank Stöpel