

Seminarangebot:

(Work-) Life Balance

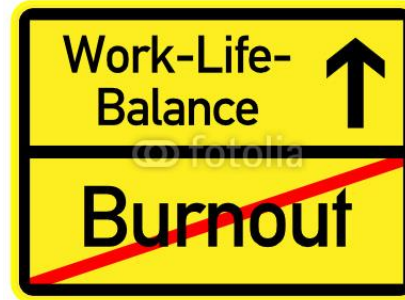
Von der Kunst im Gleichgewicht zu leben

Eine hohe Leistungsfähigkeit erfordert eine große Leistungsbereitschaft und ein starkes inneres Feuer.

Wir leben in einem Spannungsbogen zwischen den gestiegenen Anforderungen und Vorgaben im Berufsleben, den Ansprüchen in der Familie bzw. Partnerschaft und den eigenen, persönlichen Bedürfnissen.

Wie können wir den Spagat zwischen den äußeren Rahmenbedingungen und dem Wunsch nach einem Leben im Gleichgewicht schaffen? Woher bekommen wir neue Energien für den Alltag? Wie mit Stress und Druck besser umgehen?

Diese und weitere Fragen werden bearbeitet. Inputs und praktische Übungen von Sport- und Ernährungsexperten inklusive praktischer Übungen ergänzen dieses zweitägige Seminar.



TRAINER



Harald Breitenbaumer M.A.

DAS SEMINARZIEL

- Langfristige Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Selbstmotivation und Strategien für dauerhaften Erfolg erarbeiten
- Erkennen wie sich die persönlichen Zeitinvestitionen verteilen
- Work Life Balance im Alltag integrieren
- Sensibilisierung für einen gesunden Ausgleich der Lebensbereiche
- Ernährung und Fitnesstipps zur Gesunderhaltung
- Ausprobieren einfacher Work-Outs (Yoga, Bewegungstraining)

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und MitarbeiterInnen mit erhöhten beruflichen Anforderungen

- 20 Jahre Berufserfahrung als Berater & Coach in Profit- & Nonprofitorganisationen
- Konzessionierter Lebens- und Sozialberater
- Abgeschlossenes Masterstudium „M.A. in Mediation und Konfliktlösung“

Mitgliedschaften in Berufsvereinigungen

- ACC: Austrian Coaching Council (Österr. Dachverband für Coaching)
- ÖBM: Österr. Bundesverband der MediatorInnen

***Arbeitssucht misst sich nicht daran,
wie viel ein Mensch arbeitet
sondern daran, wozu er nicht fähig ist:***

loslassen und entspannen!

Dr. Holger Heide
Wirtschaftswissenschaftler