



WORK-LIFE-BALANCE



**Referent:
Gisbert Stein**

Freiberuflicher Berater,
Coach, Trainer und
Supervisor sowie
Geschäftsführer des
Instituts für
Kommunikation und
Verhaltenstraining in
Reinbek

Seminarbeschreibung

Vielfache Veränderungsprozesse gehören inzwischen zum beruflichen Alltag. Für eine dauerhafte, zufriedene und gesunde Leistungsfähigkeit ist es notwendig, dass Körper und Geist sich von den Anstrengungen des Arbeitsalltages erholen und eine entsprechende „Work-Life-Balance“ erreicht wird. Zunehmend mehr Menschen berichten darüber, auf diesen Motor für wirtschaftliches Wachstum und persönliche Stabilität immer weniger zurückgreifen zu können. Alltagsballast hinter sich zu lassen, neue Kräfte zu sammeln, wird bei vielen Berufsgruppen zunehmend schwieriger.

Zielgruppe

Menschen mit Interesse an dauerhafter Zufriedenheit im Arbeits- und Privatleben.

Seminardaten

Termine: Freitag, 17. Februar 2012; Freitag, 14. September 2012

Dauer: 9 – 17 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 12

Veranstaltungsort: Lübecker Nachrichten, Herrenholz 10-12, 23556 Lübeck

Preis: 245,- Euro (zzgl. 19% MwSt.) – enthalten sind Seminargetränke, Obst, Snacks und Mittagessen

Seminarinhalte

- Wofür arbeite ich?
- Was ist mein Ziel?
- Innere Antreiber
- Stressmanagement
- Das persönliche Gesundheitskonzept
- Lebenskunst „Glücklichsein“

Seminarziel

Dieser Workshop ermöglicht den Teilnehmern, sich geeignete Strategien zu vergegenwärtigen, um künftig eine bessere Balance zwischen Berufs- und Privatleben, äußeren Einflüssen und innerbetrieblichen Handlungsmöglichkeiten zu erreichen. Die Teilnehmer erarbeiten eine persönliche Strategie zur besseren „Work-Life-Balance“.

Methode

Dieses Seminar lebt vom interaktiven Erarbeiten der Inhalte, von Gruppenarbeit und vom Mitmachen in zahlreichen Übungen.

Ihr Nutzen

Sie erarbeiten in diesem Seminar ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Konzept für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Gern bieten wir dieses Seminar auch als maßgeschneiderte Inhouse-Schulung an - individuell nach Ihren Vorgaben und den Anforderungen Ihrer Mitarbeiter. Fragen Sie uns einfach nach einem individuellen Angebot.