



Work – Life - Balance

Entspannt und erfolgreich in Job und Privatleben

Inhalt des Seminars:

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, Ihre eigene Balance zwischen Leistung im Job und Entspannung im Privatleben zu finden.

Konkret vermitteln wir folgende Themen und Inhalte in Theorie und Praxis:

Kurzvortrag zu Stress und Arbeitsbelastung im Job – Individuelle Standortbestimmung des eigenen Stress-Levels – Entspannungstechniken für den Job-Alltag – aktive Freizeitgestaltung – Bewegungsprogramme vor und nach der Arbeit – mentale Stressbewältigung – Gestaltung eines individuellen Spaß-Leistungs-Programms – Best Practice-Tipps für die Umsetzung von Anti-Stress-Tools im Alltag.

Agenda

1. Tag:

- Yoga- u. Entspannungsübungen Teil I
- Kurzvortrag „Stress- und Arbeitsbelastung“
- Individuelle Standortbestimmung zum eigenen Stress-Level
- Work-Life-Balance und aktive Freizeitgestaltung
- Bewegungsprogramm Teil I

2. Tag

- Yoga u. Entspannungsübungen Teil II
- Mentale Stressbewältigungs-Techniken
- Individuelles Gesundheits-Coaching
- Stress-Verhaltensmuster verändern – Entwicklung von Handlungsalternativen
- Ressourcenorientierte Zielplanung
- Bewegungsprogramm Teil II

Prozessfragen:

- Wie kann ich den Druck im Job an mir abperlen lassen?
- Wann ist man gestresst und ab wann hat man ein Burn-Out-Syndrom?
- Was versteht man unter positivem und negativem Stress?
- Wie kann ich aus einer akuten Stressphase schnell wieder herunterschalten?
- Woran erkenne ich meine eigenen stressauslösenden Faktoren?
- Wie verhindere ich hausgemachten Stress?
- Wo stehe ich mit meiner Arbeitsbelastung im Vergleich zu anderen?
- Wie kann ich nach Feierabend sofort abschalten?
- Was muss ich tun, um trotz Arbeitsbelastung dauerhaft gesund zu bleiben?
- Wie kann ich meine Freizeit aktiver gestalten?
- Wie kann ich mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden verbringen?
- Wie setze ich gute Vorsätze für ein gesundes Leben in die Tat um?
- Welches Bewegungsprogramm passt zu mir?
- Warum wirken Yoga-Übungen?
- Wie kann ich mein Bewegungsprogramm in den Alltag integrieren?

Fakten

Dauer: 2 Tage, 09.00-17.00 Uhr

Teilnehmer: max. 12 Personen

Ort: Seminarhotel oder Inhouse

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit durch den Ausbau ihrer Stress-Bewältigungskompetenzen vergrößern möchten

Wir sind für Sie da:

Change Management · Teamentwicklung · Führungskräfteprogramme · Training · Coaching · Workshops · Gesundheit

Kontakt:

TeamThink · Schauenburgerstraße 116 · 24118 Kiel
www.teamthink.de · info@teamthink.de
Tel. 04 31 . 56 06-535 · Fax. 04 31 . 56 06-537