



Selbstmanagementtraining
life balance @ work ↗
Basics for Professionals

Im Business nehmen die Komplexität der Abläufe, die Anforderungen an den Einzelnen und das Team, wie auch die Arbeitsdichte stetig zu. Die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem zerfließen zunehmend. Weltweite und ständige Verfügbarkeit ist keine Utopie.

Entsprechend ist es inzwischen eine echte Herausforderung, das Leben in einer gesunden Balance zu halten. Eine Herausforderung allerdings, der erfolgreiche Professionals aktiv begegnen sollten – denn die Risiken werden meist unterschätzt.

Nicht nur, dass das Leben des Einzelnen im engagierten Business oft aus dem Gleichgewicht gerät. Weit mehr ist zu befürchten – und nicht selten leider auch traurige Realität – dass ein schleichender, zunächst sehr leiser, Prozess der Erkrankung in Gang gekommen ist. Die Leistungsfähigkeit nimmt zusehends ab, die Belastbarkeit verschwindet.

Wenn Sie in der Lage sind für eine Aufgabe, für ein Engagement zu „brennen“, dann gehört Ihnen die Zukunft, Sie sollten dann jedoch auch vorsichtig nach den Grenzen tasten, damit nicht aus Ihrem positiven, produktiven, engagierten „Brennen“ ein zu heißes Feuer wird.

Die individuelle persönliche Kompetenz, das eigene „Ausfallrisiko“ zu minimieren, die persönliche „Fehlbelastung“ zu begrenzen, die persönliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten, ist zunehmend zu einer zentralen Anforderung an die „Personale Kompetenz“ geworden und gewinnt neben den rein fachlichen Anforderungen merklich an Bedeutung.

„Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens“

Coco Chanel
1883 – 1971

Nutzen: In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Grundprinzipien und Wirkmechanismen von Belastung, Stress, Erschöpfung und des „Ausbrennens“ kennen. Daraus resultierend werden Sie die für Ihre nachhaltig gesunde **life balance** erfolgreichen Techniken und Strategien kennen, erkennen und für sich anwenden lernen.

Mit besserem Management der eigenen Kräfte werden Sie anschließend souveräner und wirkungsvoller als bisher an Ihren beruflichen und persönlichen Aufgaben und Zielen arbeiten können. Es ist für uns dabei kein Widerspruch, wenn wir auf dem Weg zu individueller Zufriedenheit und zu persönlichem Wohlergehen zugleich wertvolle und wichtige Schritte zu beruflichen Erfolgen bewältigen.

Zielgruppe: **Fach- und Führungskräfte aller Ebenen**
Alle, die bei hoher Beanspruchung gesund und leistungsfähig bleiben wollen.

Themen: **Verstehen und Erkennen**
Zeit-Balance-Modell, sowie Stress-Modelle und ihre praktische Relevanz.
Grundregeln für eine erfolgreiche Work-Life Balance, ein erfolgreiches Life-Balancing und ein gutes persönliches Gesundheitsmanagement.

Einfühlen und Reflektieren
Die eigenen Belastungsfaktoren und Handlungsspielräume erkennen.
Umgang mit besonderen Belastungssituationen und dem Himalaya-Syndrom. Das innere Team in seiner Bedeutung beim Life-Balancing.
Strategien für ein erfolgreiches Life-Balancing in der täglichen Praxis.

Handeln
Das eigene Life-Balancing optimieren.
Die eigene Kraft, sowie die eigenen Ressourcen und Stärken fokussieren.
Mit gesunder Balance und aufgetankten Reserven beeindruckten.

Methoden: Vortrag / Impulsvortrag
Seminargespräch
Einzel- und Gruppenarbeit
Übungen, Entspannungsübungen, Phantasiereisen
Feedback

Das Seminar wird prozessorientiert mit Elementen des Coachings durchgeführt.

Dauer: 2 Tage

Trainer: Michael Hörth 

Termine: 30. - 31.01.2020

Zusatztermine exklusiv für Ihr Unternehmen

Weitere Informationen erhalten Sie hier: 

Kosten: 890,- Euro zzgl. USt.
1059,10 Euro incl. USt.

Tagungsort: **Unternehmensberatung**
Claudia Kirsch
Ehrenbergstraße 59
22767 Hamburg

Im Zentrum Altonas, zwischen dem „Altonaer Balkon“, dem „Weißen Rathaus“ (Altona), dicht an der Fußgängerzone und dem Bahnhof Altona.

Trainingszeiten: 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Umfang der
Leistungen: Im Preis enthalten sind die Seminarteilnahme, alle Veranstaltungs-
unterlagen, die Pausengetränke und der Pausenimbiss.

Vielleicht auch eine schöne Idee:
Nach zwei Tagen spannendem Training
anschließend noch am Wochenende Hamburg entdecken.



Hinweis:
Obwohl aus Gründen der besseren Lesbarkeit
im Text die neutrale oder männliche Form gewählt wurde,
möchten wir mit den Angaben **ganz ausdrücklich**
die Angehörigen aller Geschlechter ansprechen.