

Die Life-Balance

Für eine bewusste Ausrichtung im Leben

Zielsetzung

Ausgeglichen und gesund zu bleiben stellt für viele Menschen eine hohe persönliche Herausforderung dar. Ob stressige Zeiten uns schaden, hängt in hohem Maße davon ab, wie wir die Situation beurteilen, wie wir damit umgehen und welche persönlichen Strategien wir zum Ausgleich nutzen.

Dieses Seminar soll Sie darin unterstützen, persönliche Stressfaktoren zu analysieren, neue Wege im Umgang mit Stress zu entwickeln und dem Auftreten von stressigen Situationen vorzubeugen.

Zielgruppe

Dieses Seminar ist für alle Mitarbeiter gedacht, die ihr Leben bewusster ausrichten und Stress minimieren wollen.

Inhalte

- Life-Balance-Modell
- Persönliche Lebensvision
- Die gestaltende Rolle stärken: das Dramadrei-eck
- Was ist unter Stress zu verstehen?
- Distress / Eustress
- Antreiber und innere Überzeugungen aus der Transaktionsanalyse
- Stressfaktoren identifizieren
- Der persönliche Umgang mit Stressfaktoren
- Innere Haltung und Umgang mit der Zeit
- Soforthilfe gegen Stress: physische und psychische Übungen
- Stressfaktoren gezielt abbauen
- Selbstmanagementstrategien