

# Work Life Balance

## Leben im Gleichgewicht

Streben Sie eine ausgeglichene Work Life Balance an? - Dann hilft Ihnen ein kluges Zeit- und Stressmanagement dabei, gezielt Prioritäten und Grenzen zu setzen; individuelle Entspannungstechniken erhalten und regenerieren hierfür Ihre Energie .

n. Denn nur wer sich bewusst macht, was er erreichen will und Veränderungen auch gegen alte Gewohnheiten durchsetzt, kann sich in die gewünschte Richtung verändern. In diesem Seminar lernen Sie Ihren individuellen Weg zu finden, um Beruf und Privatleben so zu gestalten, dass beides nebeneinander bestehen kann.

Zielgruppe: Dieses Seminar ist für jeden geeignet, der durch bessere Zeiteinteilung und bewusster Lebensführung mehr Ausgeglichenheit zwischen Arbeits- und Privatleben schaffen möchte.

### Inhalte des Seminars

- Was ist Work-Life-Balance
- Selbstbestimmte Lebensgestaltung
- Lebensziele und Prioritäten klären
- Planung erster Handlungsschritte
- Strategien zur Stressbewältigung
- Effektive Zeitgestaltung
- Selbstmanagement
- Networking

### Methoden

- Theoretischer Input
- Übungen
- Gruppenarbeit
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

### Trainer/in

Unsere Trainer verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis und besitzen neben einem einschlägigen Studium der Psychologie, Pädagogik oder Geisteswissenschaften umfassende praktische Erfahrungen und Kenntnisse aus Unternehmen und Wirtschaft. Ihre Trainingsschwerpunkte liegen in den Bereichen Kommunikation im Beruf, Entwicklung sozialer Kompetenzen, professionelle Arbeitsorganisation, Bewerbung und Führung.

### Kontakt

| Telefon: | eMail: |