









Seminare

Seminarnummer: 1122

In Balance bleiben

Gesunde Selbstführung und Stressmanagement

 Termin	23.11.2021	 Ansprechpartnerin	Sarina Mittag Tel.: 030/319909-512 Fax: 030/319909-555 Mail: sarina.mittag@bbw-hochschule.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung		
 Unterrichtsform	Seminar		
 Dauer	1 Tag à 8 Stunden		
Zeiten	08:30 bis 16:30 Uhr	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Gebühr	390 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		
 Weitere Termine	15.03.2022 2 Tage jeweils von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr 16.11.2022 2 Tage jeweils von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr		

Perspektiven

Inhalte

Wann muss was erledigt sein? Wohin muss ich noch heute? Hab ich auch nichts vergessen? Wann kann ich zu Mittag gehen? Komme ich heute noch zum Sport? ...Diese Liste könnte beliebig fortgesetzt werden. Und fast jeder kennt das Gefühl, dass ihm Energie und Zeit nur so durch die Hände rinnen. Oft genug fragen wir uns, ob es möglich ist, das erlebte "Hamsterrad" zu verlassen und eine gute Balance zwischen Anforderung und Entspannung zu finden.

In diesem Seminar arbeiten die Teilnehmer an der Frage, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können, wie sie es schaffen, ihre Energien zielgerichtet einzusetzen und wie sie mit dem alltäglichen Stress umgehen können. Sie erfahren, wie sie Achtsamkeit in den Alltag bringen und welche Auswirkung ihr Verhalten auf andere in ihrem Umfeld hat. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer Möglichkeiten, im beruflichen Alltag, etwas für sich und ihre ganz persönliche Leistungskraft zu tun.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Sich selbst ernst nehmen - So gelingt das!
- Gelassenheit ist nicht nur eine Tugend!
- Ganz bei der Sache sein - Bewusst handeln!
- Routine ist wichtig - Sie zu durchbrechen aber wichtiger!
- Kraftquellen finden - Energien richtig verteilen!

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die ihre Work-Life-Balance überdenken wollen

Enthaltene Leistungen Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

Referent / Dozent Frau Susanne Schächter-Heil