Weiterbildung
Berufsbegleitende
Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1122

Jetzt erst recht! Gesunde Life Balance trotz wachsender Anforderungen

Gesunde Selbstführung und Stressmanagement

Termin	31.05.2024
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung
Unterrichtsform	Seminar
Dauer	1 Tag à 8 Stunden
Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr
Gebühr	590 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
Weitere Termine	16.05.2025 | 08:30 - 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin

Jacqueline Lebe
Tel.: 030/31005-130
Fax: 030/31005-120
Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

Dieses Seminar sensibilisiert Sie für eine gesundheitsbewusste, achtsame Lebensweise. Durch viele praktische Übungen lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag selbstbestimmter gestalten, Ihre Ressourcen entwickeln und Ihre Energie zielgerichtet einsetzten. Schon kleine Veränderungen können große Auswirkungen auf Ihren Alltag, Ihr Verhalten und Ihr Umfeld haben. Durch eine gesunde Life Balance erreichen Sie eine höhere Zufriedenheit, mehr Tatkraft und Energie in all Ihren Lebensbereichen.

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.

Dieses Seminar sensibilisiert Sie für eine gesundheitsbewusste, achtsame Lebensweise. Durch viele praktische Übungen lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag selbstbestimmter gestalten, Ihre Ressourcen entwickeln und Ihre Energie zielgerichtet einsetzten. Schon kleine Veränderungen können große Auswirkungen auf

Ihren Alltag, Ihr Verhalten und Ihr Umfeld haben. Durch eine gesunde Life Balance erreichen Sie eine höhere Zufriedenheit, mehr Tatkraft und Energie in all Ihren Lebensbereichen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Bessere Selbstwahrnehmung erlernen
- Innere Stärke und Gelassenheit erlangen
- Weg von Automatismen, hin zu bewussten Entscheidungen
- Eigene Ressourcen entdecken und nutzen
- Energien entfalten und richtig nutzen
- Mehr Ausgeglichenheit im Alltag finden

Zielgruppe	Mitarbeitende, denen ihre Life Balance wichtig ist und sie verbessern wollen
Enthaltene Leistungen	Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke
Referent / Dozent	Frau Mai Wallner