



timeout statt burnout

Coaching – Seminare – Referate

Lifebalance

Wie die innere und äussere Balance im Alltag gelingt

Ziele

Die Teilnehmenden lernen, wie sie trotz hohen Belastungen die Balance finden zwischen Arbeit, Beziehungen, Engagement und Erholung. Sie sind mit theoretischem und praktischem Fachwissen vertraut, das ihnen hilft, den verschiedenen Bedürfnissen und Anforderungen im Alltag besser gerecht zu werden und gleichzeitig ihre Gesundheit zu erhalten.

Inhalte

- **Standortbestimmung** im eigenen Alltag mit dem Modell „Arbeitswelt – Familienwelt – Eigenwelt“ und zielgruppengerechten Auswertungsmethoden
- **Innere und äussere Balance**
- **Forschungsergebnisse** zu Rollen und Belastungen im heutigen Alltag
- **Selbsttests**
- **Übungen** zur Entspannung, Zentrierung und zum Energieaufbau
- **Evaluation** in einem zweiten Modul nach 1-3 Monaten möglich

Arbeitsweise

Referate, Selbstreflexion, Austausch in Gruppen, Übungen/Techniken

Hinweis

Wir arbeiten zielgruppenorientiert. Das Seminar kann entsprechend ausgeschrieben werden, z.B. Kräfte-Management für Ärzte, Kräfte-Management in der Gesamtschule ..., Kräfte-Management für Führungskräfte usw.