Akademie WISSEN
Mit uns erreichen Sie ein neues Level - die Seminar Komplettlösung

Work-Life-Balance

Es ist wichtig, eine strikte Trennung zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu schaffen. Diese Abgrenzung stellt jedoch oft eine große Herausforderung dar. Die Work-Life-Balance ist das harmonische Gleichgewicht zwischen beruflichem und persönlichem Leben. Wenn es Ihnen schwerfällt, einen Ausgleich zwischen Beruf- und Privatleben zu schaffen, dann ist dieses Seminar genau das richtige für Sie.

Inhalt

- Was ist Work-Life-Balance?
- Strategien zur Stressbewältigung
- Einstieg Zeit- und Selbstmanagement
- Berufliche und private Stressfaktoren
- Identifikation und Umgang von Stress- und Angstsituationen
- Strategien zur Veränderung von Einstellungen und Gewohnheiten
- Ganzheitliche Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit
- Bewusstere Lebensführung
- Selbstwertgefühl und Selbstverantwortung
- Grundkomponenten der Gesundheit und Kraftspender
- Prioritäten richtig setzen und Erfolg langfristig sichern

Lernziel

- Alle Lebensbereiche in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen
- Bessere Zeiteinteilung und eine bewusstere Lebensführung
- Zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Erfolg gelangen

Methodik

- Experten-Input
- Praxisorientierte Übungen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch
- Hilfen zum Transfer in den Alltag

Zielgruppe

- Unternehmensleitung, Fach- und Führungskräfte
- Assistenten
- Alle, die einen Ausgleich zwischen Beruf- und Privatleben erlangen möchten

Seminardauer

2 Tage
von 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

1.290,00 € inkl. Arbeitsunterlagen und Tagesverpflegung und zzgl. MwSt.
(1.535,10 € inkl. MwSt.)

Übernachtungskosten

Entnehmen Sie bitte unseren Standortseiten

Stornobedingungen

Kostenfreie Stornierung bis zu 21 Tage vor Seminarbeginn

Jetzt anmelden!

anmeldung@akademie-wissen.de
06691 / 779 27 50
06691 / 779 27 59