

Balance halten

Wie Sie sich mit Freiräumen wirksam entlasten

Ihr Nutzen

Höhere Anforderungen im Familien- und Berufsleben, die Beschleunigung vieler Arbeitsabläufe und eine steigende Komplexität führen zu höheren Belastungen. Immer häufiger entsteht das Gefühl, die Balance zu verlieren. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Tätig sein und Pause gehört ebenso dazu, wie die zwischen den eigenen Bedürfnissen und Wünschen und denen anderer Menschen. Optionen für selbstständiges Entscheiden und Agieren scheinen immer mehr verloren zu gehen. Häufig ist es nicht mehr nur der Körper der Stärkung braucht, sondern auch der überbeanspruchte Geist.

Gerade Menschen mit Führungsverantwortung sind doppelt gefährdet. Sie sollen nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die anderer Menschen im Blick haben. Nicht nur der einzelne Mensch, sondern auch ganze Organisationen sollten deshalb dazulernen. Im Seminar werden Handlungsspielräume und Möglichkeiten aufgezeigt, die vor einer übermäßigen Belastung schützen und die Balance erhalten. Sie lernen einen sorgsam Blick auf sich selbst und Andere.



Inhalte

- Stressfaktoren unterscheiden und angemessen damit umgehen können
- Frühsignale von Überforderungen bei sich selbst und Anderen wahrnehmen und entsprechend reagieren
- persönliche Freiräume schaffen und Anderen ermöglichen
- achtsamer Umgang mit Ressourcen: Grenzen setzen und Grenzen wahren

Teilnehmerkreis

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter.

Preis 249,00 €

Förderung durch Bildungsscheck möglich.
Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen,
Getränke und Snacks und Zertifikat

Dauer 1 Tag, 09:00 – 16:15 Uhr

Termine 01.03.2022
07.09.2022

Ort AGENTUR DER WIRTSCHAFT
Doberaner Straße 112
18057 Rostock

Ihre Ansprechpartnerin



Heidi Buchfink

Tel. 0381 444 380 03
Fax 0381 444 380 01
Mail: buchfink@adwi.de

Ihre Trainerin



Nancy Keller
Dozentin und Coachin
für Führungskräfte-
entwicklung