

Lifebalance

Der dynamische Alltag in Beruf und andern Lebensbereichen fordert in einem hohen Masse. Müssen Energielosigkeit und Überlastung zwingende Folgen sein? Ein bewusstes Lifebalancing in verschiedenen Lebensphasen ist eine wichtige Kompetenz zur Erhaltung der eigenen Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

Inhalte

Die verschiedenen Lebensbereiche
Werte und Ziele im persönlichen Lifespan
Fördernde und hindernde Lebensstrategien
Energie aufbauen – Stärken leben
Optimales Lifebalancing
Persönlicher Aktionsplan umsetzen

Arbeitsweise

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeiten, Plenumsdiskussionen, Eigenwahrnehmung, praktische Übungen.

Dauer

2-3 Tage oder nach Absprache

Seminargrösse

bis 16 Teilnehmende

Kosten

nach Absprache

Seminarleitung

Monika Allenspach, Ausbilderin FA, Projektleiterin, Geschäftsstellenleiterin, Weiterbildungen in Kommunikation, Beratung/Coaching, Betrieblicher Gesundheitsförderung und Führung

Béatrice Inhelder, Ausbilderin FA, Beraterin/Life Coach IBP, Weiterbildungen in Kommunikation, Empowerment, Projektmanagement und Organisationsentwicklung

Referenzen

geben wir Ihnen gerne bekannt