

Seminar-Nr. 40040

Atempause - Work-Life-Balance speziell für Frauen

Aktiver Workshop für mehr Balance und Zufriedenheit sowie zum Auftanken und Durchatmen

Termin

20.01.2020 - 21.01.2020, 14 Stunden

Tag 1 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

Tag 2 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.12.2019

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen.

Inhalte

1. Anforderungen und Erwartungen an mich als Frau - beruflich und privat, Anforderungen an mich selbst - Erfahrungsaustausch
2. Unsere Stärken und Potentiale als Frau und was wir von den Männern lernen können
3. Balance zwischen Beruf und Privatleben - klingt einfach, doch wie geht das?
4. Unsere acht Lebensbereiche
5. Hilfe, wo bleibe ich? - "Atempause" im Berufs- und Privatleben bewusst einbauen
6. Innere Achtsamkeit - was ist das und wie geht das?
7. Handwerkzeuge für mehr innere Achtsamkeit
8. Mut entwickeln, sich auch mal abgrenzen
9. Klopftechnik als Handwerkszeug im Umgang mit Stress (E.F.T.)
10. Meine innere Mitte - körperlich und mental
11. Klangmeditation - spirituelle Ansätze kennenlernen, um mehr Gefühl für sich selbst und seine innere Balance zu entwickeln
12. Lachyoga für mehr Gelassenheit und Humor

Ziele und Methoden

Wie oft fühlen wir uns wie in einem Hamsterrad? Wir Frauen funktionieren - wie ein Uhrwerk. Doch auch ein Uhrwerk bleibt irgendwann stehen, wenn es nicht aufgezogen wird. Ein Pendel funktioniert nur, wenn es im Gleichgewicht pendelt. Um mein Gleichgewicht zu halten, muss ich mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. Doch wie oft machen wir Frauen einen Spagat zwischen Beruf und Privat? Die Folgen sind häufig starke Erschöpfung bis hin zum Burnout oder anderen Erkrankungen. Lernen Sie in diesem Seminar mehr auf Ihre Balance zu achten und wie Sie für mehr Balance sorgen können.

Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Dies beinhaltet natürlich eine Aufgabe an die Politik, die Arbeitgeber und das gesamte Umfeld. Aber auch jeder selbst kann viel dazu beitragen, mehr Balance zu entwickeln durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und den Einsatz von Strategien für einen positiveren Umgang mit Zeit, Frust, Ärger und Stress. Seien Sie überrascht, wie viel Sie mit wenig Aufwand für sich selbst und Ihre innere und äußere Balance tun können. Elemente aus dem positiven Denken unterstützen nachhaltig Ihren Lernerfolg.

Zusätzliche Hinweise

Im Rahmen der Veranstaltung wird das Thema "Klangmeditation" in der Salzgrotte in Wattenbek durchgeführt.

Referent/-in

Christina Gutzeit, Kommunikationstrainerin

Gebühren

470.00 EUR

zzgl. Tagungs- oder Übernachtungspauschale

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm