

Resilienz und Achtsamkeit für mehr Work Life Balance

Warum dieser Workshop?

Der Job ist nicht alles und unser klassisches Zeitmanagement allein verhilft noch nicht zu einem Leben in Balance und führt nicht unbedingt zu mehr Resilienz.

Unsere heutige Digitalisierungs- und Konsumgesellschaft ist gekennzeichnet durch Zeitdruck und den Zwang zur Schnelligkeit und Perfektionismus. „Nur so“, denken wir, können wir auf dem globalen Markt und in der Konsumgesellschaft bestehen.

Des Weiteren beeinflussen uns immer mehr unvorhergesehene Ereignisse, wie ein weltweites Krankheitsgeschehen, Kriegseintritt, Klimaveränderungen, gesellschaftliche Umbrüche, um nur einige Faktoren zu nennen, auf die wir keinen schnellen direkten Einfluss haben. Und bringen unsere „Work Life Balance“ zum Wanken, die ohnehin schon gefordert war.

Wie schaffen wir es, den Herausforderungen von außen zu begegnen, damit gut umzugehen?
Wie finden wir wieder zurück zu einem Leben in mehr Balance?

An wen richtet sich der Workshop?

An alle, die sich gestresst, geängstigt fühlen, Mitarbeiter, Privatpersonen, Führungskräfte, Betriebsräte u.s.w.

Was sind die Inhalte?

1. Resilienz-
 - Was ist das überhaupt? Woher kommt der Begriff?
 - Welches Verhalten, welche Einstellung zeigt eine resiliente Person?
2. Was hat Resilienz mit meinem eigenen Stressmanagement zu tun?
 - Was ist Stress? Was macht mir Stress? Stresstypen und Kontrollfaktoren
3. Wie kann ich selbst für mehr Entspannung und Gelassenheit sorgen?
 - Was sind die Bausteine meines Lebens- Work Life Balance Bereiche?
 - Achtsamkeitsmethoden und Achtsamkeitsübungen

Termine , Ort und Kosten

Zwei Termine stehen zur Auswahl: 02.07. oder 26.11., jeweils 10-16 Uhr.

Kosten: pro Teilnehmer: 250 Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Anmeldung bei

Petra Perlenfein
Karriereakademie
015122235858
info@perlenfein-karriereakademie.de
www.perlenfein-karriereakademie.de

Referentin

- Petra Perlenfein, geb. 1968, verheiratet, 1 Tochter
- Diplom Verwaltungswirtin FH Arbeitsverwaltung und systemische Familientherapeutin
- Seit 2004 selbstständig mit der Petra Perlenfein Karriereakademie
 - Beratung von Einzelpersonen und Firmen bei Krisen
 - Arbeitsplatzverlust und Jobbau – Outplacement und Beratung zur beruflichen Neuorientierung
 - Externe psychosoziale Beratung bei psychischen Belastungen, Stress, Burn Out, Konflikte

Bei Interesse an weiteren Workshops und /oder Einzelcoaching senden wir Ihnen weitere Unterlagen zu und vereinbaren ein unverbindliches Beratungsgespräch.