

## „Achtsames Energiemanagement“ - Bewusste Balance zwischen Beruf, Familie & Gesundheit

### Kurzbeschreibung:

Dieses Training dient in erster Linie dazu, Sie selbst und Ihre Mitarbeiter für das Thema "Work-Life-Balance" zu begeistern und das Wissen zu vertiefen. Ziel ist es, die Teilnehmer dafür zu motivieren über ihr Selbstmanagement nachzudenken und etwas in Ihrem Leben zu verändern. Das Training vermittelt alltagsrelevante Erfahrungen und Praxisbeispiele, die Sie für mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld sensibilisieren. Neben der Entstehung von Disharmonien von Beruf und Familie und den daraus resultierenden Auswirkungen auf die Gesundheit, werden mögliche und klare Abgrenzungs-Möglichkeiten aufgezeigt. Es gilt einen gesunden Umgang mit neu gewonnenen Kenntnissen zu vermitteln und die Sinnhaftigkeit des alten Verhaltens zu hinterfragen.

**Termine:** Freitag, den 15.04.2016

**Uhrzeit:** 9.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** Hotel Gerbermühle, Gerbermühlstraße 105, 60594 Frankfurt am Main

**Aufwand:** 349,00 € zzgl. MwSt. und 79,00€ Tagungspauschale

**Zielgruppe:** Einzelpersonen, Führungskräfte und Mitarbeiter aus allen Bereichen und Unternehmensebenen.

**Inhalte:** Energiemanagement

- Work-Life-Balance – Was bedeutet das eigentlich?
- Energieräuber/Energiespender
- Steuerung des eigenen Energielevels

Sinn und Werte

- Wahrnehmung und Verständnis
- Werte
- Umgang mit den Saboteuren
- Perfektionismus Falle

Abgrenzungen

- Grenzen erkennen und kommunizieren
- „Nein“ sagen lernen
- Wie gehe ich mit gewonnenen Raum und Zeit um?

**Nutzen:**

Stresssituationen schneller erkennen und abbauen, klare Abgrenzungen setzen, Senkung der Krankheitstage der Mitarbeiter, mehr Motivation, Freude und Leistungsfähigkeit.

**Methoden:**

- Selbsttest: "Innere Antreiber"
- Expertenvortrag aus der Betriebspraxis
- Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe

**Ihr Weg zu Mir:** [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de) oder +49 69 42 898 703

*Ich freue mich auf Sie! Ihre Julia David*

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar / folgende Seminare an:

Titel: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Fax: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird mit Eingang des von Ihnen unterschriebenen Anmeldeformulars gültig. Bitte senden Sie dieses per Post oder Email an:

Julia David Consulting & Coaching  
Bettinastr. 32  
60325 Frankfurt  
Tel.: +49 69 42 898 703  
Mail: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de)

Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte hier folgend.

### Stornierungen:

Stornierungen sind stets schriftlich bekannt zu geben. Erfolgt eine Absage innerhalb vier Wochen vor Beginn des Trainings ohne Vereinbarung eines gleichwertigen Ersatztermins, so wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50% des vereinbarten Honorars fällig. Diese Stornogebühr entfällt bei Nennung eines gleichwertigen Ersatztermins. Innerhalb von 14 Tagen vor Beginn ist keine Stornierung möglich. In diesem Fall wird das gesamte Honorar in Rechnung gestellt.

### Zahlungsbedingungen:

Der Gesamtbetrag ist 14 Tage vor dem Training auf unten genanntes Konto zahlbar.

### Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine / ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Trainings. Er/ sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Kursleiterin von allen Haftungsansprüchen, darunter Haftungsansprüche für Schäden an Eigentum und Gesundheit sowie Verlust von persönlichem Eigentum, frei. Jede/r Teilnehmer/in übernimmt die volle Haftung für sich selbst. Ich weise darauf hin, dass mein Trainingsangebot kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlungen ist.

**Datenschutz:**

Sie erklären sich für einverstanden, dass Fotos von den Veranstaltungen, auf denen Sie abgebildet sind, von Julia David für Marketingmaßnahmen verwendet und veröffentlicht werden können. Einen Anspruch auf Honorar besteht nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an:

---

Datum

Unterschrift