

„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 gewonnen Kenntnissen zu vermitteln und die Sinnhaftigkeit des alten Verhaltens zu hinterfragen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte 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 gewonnen Raum und Zeit um?

Dauer: 1 Tag

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

Passen Sie den Umfang und die Intensität des Trainings an die Bedürfnisse Ihrer Organisation an. Ein Tag bildet die Basis für einen gesunden Umgang um mit sich selbst. Am zweiten Tag werden Themen ergänzt und vor allem vertieft, um einen sicheren Umgang im Alltag zu erlangen.

Ihr Weg zu Mir: contact@julia-c-david.de oder +49 69 42 898 703

Ich freue mich auf Sie! Ihre Julia David