

## Mit Gesundheit & Balance - Leben sinn · voll · er · leben

### Wenn die Seele Dich nicht mehr erreichen kann, fängt Dein Körper zu sprechen an



Die Vielfalt im Leben bietet uns sehr viel Schönes. Zu viel auf einmal kann uns auch vielfältig aus der Balance bringen, blockieren und krank machen. Gerade in Zeiten rasanter gesellschaftlicher Veränderungen wachsen die Anforderungen an uns und erhöht sich der Druck hinsichtlich Anpassung und Flexibilität in allen Lebensbereichen.

Häufig entstehen dabei heftige berufliche und häusliche Belastungen. Anhaltend führen diese zu akutem bis chronischem Stress und letztendlich zu erschöpfenden Burnout - Effekten.

Ein effektives Umgehen mit Stress-Situationen und eine gut entwickelte Selbstfürsorge sind grundlegende Stützen. Erhalten Sie Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen durch achtsamen Umgang mit Ihren Ressourcen, Ihren Kraftquellen und Ihrer Lebensfreude.

### Energien in Balance bewegen

<b>Zielgruppe:</b>	Interessierte und Betroffene, die an der Erhaltung und Verbesserung der eigenen Lebensqualität Privat oder im Beruf interessiert sind, sowie „Scheinbar und wirklich -Betroffene“ Mitarbeiter und Führungskräfte
<b>Dauer:</b>	2 Tage
<b>Leistung:</b>	Prophylaxe-Workshop mit praktischen Übungen und Kursunterlagen 1 schriftliche Nachbetreuung, 1 Individual- Coaching nach Vereinbarung
<b>Gruppengröße:</b>	6 bis max. 12 Teilnehmer/innen
<b>Ort:</b>	Seminareinrichtung nach Vereinbarung oder bei Ihnen im Unternehmen
<b>Trainerin:</b>	Felicitas Birkner

Stress · Phasen · Balance-Modelle · Wahrnehmung · Energie · Prävention · Entspannung

#### Inhalte

- Merkmale und Phasen von Stress und Burnout,
- Work- Life- Balance Modell und Grundlagen Selbstmanagement
- Energieräuber, Energiequellen und Individuelle Energiebilanz, Verhaltensmuster
- Ressourcenorientierte Methoden zur positiven Beeinflussung, körperlich, geistig, emotional
- Einfache praktische Übungen für den präventiven und den akuten Einsatz, sowie zur Nachsorge.

#### Ziele

- Erkennen eigener Muster und lernen bewusster mit Anforderungen umzugehen.
- Sie lernen überraschend einfache und effektive Methoden, die Sie in akuten Belastungen sofort einsetzen können.
- Sie erleben durch praktisches Üben, wie Sie Ihre eigenen Quellen und Stärken wahrnehmen und diese zur Sicherung des inneren und äußeren Wohlbefindens einsetzen können.

#### Nutzen

Durch ein optimiertes Selbstmanagement sind Sie in der Lage, mit hohen Anforderungen entspannt umzugehen. Mit Stress und Druck kommen Sie besser zurecht. Sie sind unangenehmen Situationen gewachsen und können mit Ihren Energien und Emotionen angemessener haushalten. Nutzen auch Sie die Chancen und Möglichkeiten, für Ihr Leben das Richtige zu tun!