

Veranstaltungskalender

Work-Life-Balance: Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen und Zielen

Termin:	27.01.2021
Plätze verfügbar:	noch Plätze verfügbar
Zeit:	08:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel: Ziel dieses Seminars ist es zu erkennen, dass und wie eine gute Work-Life-Balance trotz vielfältiger Anforderungen möglich ist, um die eigene Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit langfristig erhalten zu können.

Nutzen:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ausgehend von ihrer eigenen Situation Lösungsansätze erarbeiten, damit sie zukünftig besser in der Lage sind, den vielfältigen Anforderungen des Alltags zu ihrer Zufriedenheit gerecht werden zu können.

Beschreibung:

Bewusstmachen der aktuellen Lebenssituation:
Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Anforderungen,
Entwickeln eines Verständnisses für die Bedürfnisse anderer,
Herstellen einer Balance zwischen den unterschiedlichen Anforderungen

Analyse individueller energieraubender Situationen:
Erkennen der Ursachen,
Erarbeiten von Lösungsansätzen zum schonenden Umgang mit den eigenen Ressourcen

Entwickeln eines effizienten Arbeitsstils:
Kennenlernen der Techniken und Methoden des Arbeits- und Zeitmanagements,
Herausarbeiten der für die individuellen Anforderungen relevanten Techniken und Methoden

Bewusste Körperwahrnehmung:
Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen,
Erleben der Entspannungstechniken Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Zielgruppe(n): Alle, die mit ihren Ressourcen achtsamer umgehen möchten

Abschluss: IHK-Teilnahmebescheinigung
Kosten: 195,00 €
Referent: Henriette Valentini, Diplom-Mathematikerin, Psychologin (B.A.), Rödental
Kontaktperson: **Dirk Schmidt**
dirk.schmidt@coburg.ihk.de
09561/7426-24
Anmeldeschluss: 20.01.2021

Image not found or type unknown

