

Veranstaltungskalender

Image not found or type unknown



Work-Life-Balance leben - Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen, Ziele und Prioritäten richtig setzen

Termin:	15.10.2021
Zeit:	08:30 Uhr - 16:30 Uhr
Ort:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel: Die vielfältigen Anforderungen an Fach- und Führungskräfte, der Erfolgs-, Verantwortungs- und Zeitdruck, nehmen stetig zu. Die Fähigkeit, konstruktiv mit Belastung und Stress umzugehen, gewinnt immer mehr an Bedeutung und ermöglicht Ihnen, auch in anspruchsvollen Situationen **handlungs- und entscheidungsfähig** zu bleiben.

Um langfristig erfolgreich zu sein und Phänomenen wie Burnout sinnvoll vorzubeugen, ist es wichtig, Ihr persönliches Gleichgewicht zu bewahren und Ihr Leben in Balance zu halten. Erfolgreiche Work-Life-Balance spiegelt sich in Leistungsfähigkeit, positiver Motivation, effektiver Arbeitsgestaltung und Zielerreichung wider. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Berufs- und Privatleben so gestalten können, dass Sie leistungsstark und stressresistent arbeiten und leben können.

Nutzen:

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie zu Ihrem individuellen Stressmanagement und somit zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Erfolg gelangen. Ihre Selbstführungskompetenz wird gestärkt. Die hierdurch gewonnene Klarheit und Souveränität schafft die Voraussetzung für eine gelungene Work-Life-Balance.

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Alle Inhalte werden gemeinsam in Einzel- oder Teamübungen, Fallbesprechungen, Diskussion und Erfahrungsaustausch erarbeitet. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, eigene Praxisbeispiele einzubringen.

- Beschreibung:** Inhalte.
- Work-Life-Balance leben – Was heißt das (genau)?
 - Was ist Stress?
 - Eustress und Distress
 - Die Wirkung von Stress auf Körper, Geist und Seele
 - Stressverstärker / Stresssymptome erkennen
 - Persönliche Verhaltensweisen und Glaubenssätze reflektieren
 - Selbstführung / Den eigenen Weg finden Individuelle Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und nutzen
 - Meine Kraftquellen
 - Methoden zur Entspannung
 - Wertschätzung, Achtsamkeit und Stressbewältigung
 - Gezieltes Zeit- und Selbstmanagement / Ordnung & Organisation
 - Bewusstsein im Hinblick auf Umfeld und Bedürfnisse
 - Persönliche Arbeitsmethodik
 - Ziele | Prioritäten | Motivation
 - Die Balance der Lebensbereiche (Arbeit, Familie, Freizeit, Ich)

Zielgruppe(n): Für Unternehmer/innen und Fach- und Führungskräfte, die zu einem effektiven, individuellen Stressmanagement gelangen wollen, das nachhaltig wirkt und leistungsstark, erfolgreich, glücklich und zufrieden leben wollen.

Abschluss: IHK-Teilnahmebescheinigung
Kosten: 195,00 €
Referent: Carolin H. Franz, PRORSUM, Seßlach
Kontaktperson: **Doris Köhler**
doris.koehler@coburg.ihk.de
09561/7426-23
Anmeldeschluss: 08.10.2021