

*Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.*

Johann Christoph Friedrich von Schiller

WORK–LIFE–BALANCE

In einer multidimensionalen, immer schneller werdenden Welt sind wir vielfältigen Herausforderungen und Anforderungen ausgesetzt. Die ständige Überforderung der Sinne, Drucksituationen und das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, lassen uns den Focus für das Wesentliche verlieren – wir fallen aus der Balance, wir verlieren unsere Mitte.

Die Folgen? Wir verzetteln uns mit unwichtigen Tätigkeiten, lassen wichtige Aufgaben liegen, aus Angst, sie nicht bewältigen zu können, nehmen uns zu wenig Zeit für Freunde und Familie, weil wir einfach nur alleine sein wollen und landen schließlich mit hoher Wahrscheinlichkeit im Burn-Out.

Das muss nicht sein!!!

In diesem Seminar beschäftigen sich die TeilnehmerInnen mit dem, was wirklich wichtig ist:

SICH SELBST!

Es geht darum hinzuschauen:

- Wer bin ich?
- Was brauche ich?
- Wann spüre ich mich eigentlich?
- Wie gehe ich mit meinen inneren Widerständen um und mache sie zu Kraftquellen?
- In welchen Situationen bin ich motiviert? U.v.m.

Methoden& Ziele

Vielfältige Methoden wie Atem- und Körperübungen, Fantasiereisen, kreatives Gestalten, Dialog, u.s.w., die alle Ebenen und Sinne der TeilnehmerInnen ansprechen, verhelfen nachhaltig zu:

- Besserer Selbstwahrnehmung
- Erkennen und Leben der Selbstwirksamkeit – Resilienz
- Intakteren Beziehungen zu KundInnen, KollegInnen und Familie/ FreundInnen
- Gesundem Umgang mit Stress und Herausforderungen
- Ruhigem, zielgerichtetem Arbeitsstil

Die Fakten auf einen Blick:

Trainerin: Anja Haider-Wallner ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Ayurveda-Praktikerin.

Sie lebt Work-Life-Balance als engagierte Unternehmerin mit Familie.

Dauer: 2 Tage à 8 Einheiten

Kosten: 1.600 Euro zzgl. Reisespesen

Buchung: 0650/ 40 74 741 – anja@smileveda.at