

## Statt Belastung – Gelassenheit wählen

Finden Sie Ihre Life-Balance und stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft (=Resilienz)

### Ziel

Sie

- haben gelassen Ihre persönliche Life-Balance definiert und kennen pragmatische Wege wie Sie diese in Ihrem ganz persönlichen Arbeits- und Lebensalltag immer wieder aktiv erreichen können.
- Sie haben Ihre eigene Resilienz-Fähigkeit (Widerstandskraft) positiv gestärkt und können belastende Situationen künftig gelassener bewältigen.

### Ihr Nutzen

- Sie genießen mehr Gelassenheit in Ihrem Lebens- und Arbeitsalltag und können entspannter Ihre Arbeitsziele erreichen.
- Sie profitieren von einer insgesamt positiveren Ausstrahlung.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Life-Balance: Möglicher Dauerzustand oder dynamischer Prozess?
- Aktives, gelassenes Gestalten von Life-Balance entsprechend Ihrer eigenen Ziele und Bedürfnisse.
- Was macht Resilienz aus und wie erleichtert diese das Meistern von Alltags-Schwierigkeiten? Die sieben Faktoren der Resilienz (Optimismus, Übernehmen von Verantwortung ... ) und erfolgreiche Möglichkeiten diese bei sich selbst zu stärken und kontinuierlich weiter auszubauen.
- Abschalten, Auftanken und Entspannen und deren positive Auswirkungen auf Life-Balance und innere Gelassenheit.
- Persönliche Umsetzungsstrategie für die eigene Arbeits- und Lebenssituation.

### Methoden

- Zur Reflexion und persönlichen Umsetzung anregende Gestaltung durch eine abwechslungsreichen, lebendigen Ablauf in einem vertrauensvollen Seminarklima mit:
  - Interessantem, anschaulichen Theorie-Input.
  - Analyse von Verhaltens- und Denkmustern.
  - Persönlicher Reflexion, Erfahrungsaustausch.
  - Entspannungsmethoden, Phantasie Reisen.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende