

Best Age Seminare

Zielgruppe: Fach- und / oder Führungskräfte

Work-Life Balance – Gesundheit und Leistungskraft in jeder Lebensphase

Selfness – nehmen Sie das Steuerrad wieder in die Hand! Sie stehen in der Mitte eines turbulenten Lebens und sind mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert. Sie sind Fachkraft, Spezialist, aber auch Elternteil, Mutter, Lebenspartner und vieles mehr. Rollenvielfalt ist schön, kann aber auch zur Belastung werden. Der Druck, allem gerecht zu werden, nagt langfristig an Ihrem Energiepotenzial. Der Alltag fordert Ihre maximale Leistungskraft - Zeit zur Reflexion und zu innerer Neuorientierung bleibt Ihnen kaum. Gerade als erfahrene Fachkräfte sind mehr denn je über eine lange Phase Ihres Lebens auch beruflich stark gefordert. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den eigenen Standort neu zu bestimmen, sich veränderter Anforderungen bewusst zu werden, Ihr Selbstmanagement weiterzuentwickeln und persönliche Ressourcen besser zu nutzen. Es beugt damit ersten burnout Gefahren vor und hilft Ihnen langfristig fit und leistungsfähig zu sein.

Im Seminar finden Sie heraus, was für Ihre innere Balance und die Erhaltung ihrer Leistungskraft wichtig ist, Sie entwickeln Strategien, wie Sie die verschiedenen Lebensbereiche in Einklang bringen können und finden Zeit, sich persönlich neu zu orientieren und Energie und Kraft für berufliche und persönliche Pläne und Ziele zu entwickeln.

Inhalt

- In jeder Lebensphase die richtigen Prioritäten setzen
- Selfness – die Kunst sich selbst zu steuern
- Selbstmotivation – wie Sie ihre Motivation langfristig aufrecht erhalten
- Balance zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen und Werten herstelle, Prioritäten setzen und damit zu einer balancierten Lebensführung kommen
- Persönliche Kraftquellen und Energieressourcen aktivieren
- Selbstmanagement optimieren – Sressfrei durch den Tag
- Neue Weichen stellen - ein persönliches Veränderungsprojekt kreieren

Methodik

Es handelt sich um ein erfahrungs- und prozessorientiertes Seminar.

Der Seminarablauf ist – dem Thema entsprechend – selbst bestimmt und balanciert. Die Teilnehmer setzen selbst Prioritäten, methodisch wechseln sich kurze Inputs, Übungen, Einzelreflexionen und Gruppencoachings ab. Und: Morgens und abends stehen Fitness und Entspannungsübungen auf dem Programm.

Das Besondere: Sie lernen eigene Energiequellen schnell zu aktivieren