

› Work-Life-Balance Impuls

BLEIB FIT FÜR'S LEBEN

1. Work-Life-unbalanced
2. Praxisübung: Meine Werte – Was ist mir wirklich wichtig?
3. Prioritätenmanagement – Das Richtige zur richtigen Zeit.
 - Prioritäten erkennen und flexibel reagieren können
 - Energiefresser erkennen und minimieren
 - Tankstellen identifizieren und pflegen
4. Digitales E-Fasten: Einfach mal abschalten –
Gesundes Stressmanagement
5. Meine Gesundheit – Die 3 Säulen der Gesundheitsförderung
 - Prinzip „Selbstverantwortung“ – Das kann mir keiner abnehmen
 - Bewegung ist die beste Medizin
 - Leistungsstark durch eine ausgewogene Ernährung
 - Mit Stress gesund umgehen
6. Praxisübung: Stress achtsam wegatmen –
Die Business-Meditation



DAUER:
60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Burnout-Prophylaxe Impuls

ERKENNEN UND VERMEIDUNG VON BURNOUT UND PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

1. Was ist Burnout? – Krankheit oder Einbildung?
2. Die schleichende Dauererschöpfung –
Das 12-Phasen-Modell des Burnouts
3. Ursachen und Folgen des Burnout-Syndroms
kennen und erkennen
4. Hilfe zur Selbsthilfe –
Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Vermeidung
5. Dauerstress als Burnout-Ursache –
Erfolgreiches Coping zum Stressabbau
6. Der Hochleistungsmitarbeiter –
Das Belastungs-Regenerations-Modell



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS