

## In Balance bleiben: Gesunde Selbstführung und Stressmanagement

<b>Termin:</b>	Auf Anfrage
<b>Abschlussart:</b>	bbw Teilnahmebescheinigung
<b>Veranstaltungsform:</b>	Seminar
<b>Dauer:</b>	1 Tag à 8 Stunden
<b>Gebühr:</b>	340 €

### Ansprechpartnerin

Frau Malgorzata Krüger  
Tel.: 0335/5569-440  
Fax: 0335/5569-403  
E-Mail: malgorzata.krueger@bbw-  
ostbrandenburg.de

bbw Bildungszentrum Ostbrandenburg  
GmbH

### Perspektiven:

Was können sie für sich und Ihre Gesundheit tun? Wir zeigen Ihnen wie sie Energien zielgerichtet einsetzen und wie sie mit dem alltäglichen Stress umgehen können.

### Veranstaltungsort

Frankfurt (Oder)  
Potsdamer Str. 1-2  
15234 Frankfurt

### Inhalte:

Wann muss was erledigt sein? Wohin muss ich noch heute? Hab ich auch nichts vergessen? Wann kann ich zu Mittag gehen? Komme ich heute noch zum Sport? ...Diese Liste könnte beliebig fortgesetzt werden. Und fast jeder kennt das Gefühl, dass ihm Energie und Zeit nur so durch die Hände rinnen. Oft genug fragen wir uns, ob es möglich ist, das erlebte "Hamsterrad" zu verlassen und eine gute Balance zwischen Anforderung und Entspannung zu finden.

In diesem Seminar arbeiten die Teilnehmer an der Frage, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können, wie sie es schaffen, ihre Energien zielgerichtet einzusetzen und wie sie mit dem alltäglichen Stress umgehen können. Sie erfahren, wie sie Achtsamkeit in den Alltag bringen und welche Auswirkung ihr Verhalten auf andere in ihrem Umfeld hat. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer Möglichkeiten, im beruflichen Alltag, etwas für sich und ihre ganz persönliche Leistungskraft zu tun.

#### Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Sich selbst ernst nehmen - So gelingt das!
- Gelassenheit ist nicht nur eine Tugend!
- Ganz bei der Sache sein - bewusst handeln!
- Routine ist wichtig - sie zu durchbrechen aber wichtiger!
- Kraftquellen finden - Energien richtig verteilen!

### Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, die ihre Work-Life-Balance überdenken wollen