

## Work-Life-Competence - Lebensgefühl und Karriere im Einklang

In einer immer schnelleren und komplexeren Welt wird die Ausgewogenheit zwischen Beruf, Familie und Freizeit immer wichtiger. Nur durch die richtige Balance zwischen Karriere und Lebensgefühl bleiben Sie im Beruf leistungsfähig und können Ihre Freizeit positiv erleben! Dieses Seminar zeigt Wege, um aktiv, motiviert, ohne Burnout-Syndrom und Raubbau an der eigenen Gesundheit berufliche Ziele zu erreichen!

### Inhalte

- Sie analysieren und planen Ihre beruflichen und privaten Schritte für die nächsten Jahre. Für die optimale Umsetzung entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie.
- Leistung, Motivation und Erfüllung im Beruf - Muße im Privatleben - das ist kein Widerspruch: Die drei goldenen Regeln
- Sie tanken schnell und gezielt neue Kraft
- Quality-time: Sie merzen systematisch Zeitfresser aus und schaffen sich Freiräume
- Machen Sie den Kopf nach anstrengenden Arbeitstagen für Freizeit und Familie frei
- Durch Balance und positives Denken minimieren Sie Reibungsverluste und meistern längere Durststrecken
- Wenn Stress unvermeidbar ist: Wie Sie dennoch gelassen bleiben

### Zielgruppe

Alle, die die Balance zwischen Berufs- und Privatleben suchen und ihr Leben ganzheitlich gestalten möchten.

### Methoden

Trainerinput, Übungen, persönliche To-do-Liste, Erfahrungsaustausch, Mentaltraining