

Work- Life- Balance

Beruflicher Erfolg UND persönliche Lebensqualität

„Work-Life-Balance“, „Balancing“, „persönliche Lebensbalance“ – hochaktuelle Schlagworte, in denen sich die allgemeine Tendenz spiegelt, nicht mehr ausschließlich für den Beruf leben zu wollen. Nur mit einem ausgewogenen Gleichgewicht lässt sich beruflicher Erfolg auch langfristig erzielen.

Für erfolgreiche Menschen ist dieser Spagat besonders schwierig: Sie investieren unendlich viel Kraft und Ressourcen in ihren Beruf und geben dabei häufig zu wenig Acht auf ihr privates Umfeld, auf ihre persönliche Ausgeglichenheit. Sie fühlen sich erschöpft und ausgebrannt, die Kraft reicht nicht mehr, im Privatleben ebenso professionell zu agieren wie im Beruf. Der Preis: Zunehmende Entfremdung von Familie, Privatleben und sich selbst. Die Risiken sind beträchtlich: Burnout- Symptome, Zerrüttung von Ehe oder Partnerschaft, Arbeitsdepression, Krankheit, Überforderung und Stress.

Sie erfahren in einem unterhaltsamen und praxisorientierten Vortrag u.a.:

- Wie Sie eine ausgewogene Balance von Berufstätigkeit und Ihren persönlichen Lebensbereichen erreichen.
- Wie Sie für Ihr Privatleben eine Strategie entwickeln, um ein erfolgreiches, erfülltes und glückliches Leben zu führen und dadurch auch Ihren beruflichen Erfolg sichern können.
- Wie Sie Ihre inneren Batterien auch im Berufsalltag mühelos wieder aufladen können.
- Wie Sie die gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem Alltag umsetzen können.

Auf lebendige und motivierende Weise erfahren Sie, wie Sie Ihr ganz persönliches Gleichgewicht (wieder) finden. Und wie Sie es nachhaltig in Ihr Leben integrieren!

- Keynote / Impulsvortrag
60 – 120 Min.
- unterhaltsam, interaktiv,
nachhaltig, fundiert
- auch als Tages- oder
2-Tagesseminar
- auf Wunsch passendes
Buch: Wo die Seele auf-
tankt - Die besten Möglich-
keiten, Ihre Ressourcen zu
aktivieren, Campus Verlag

