

Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Ich melde mich verbindlich für den u. g. Lehrgang an:

Mein Leben in Balance

o **11.06.2018**

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.: _____

E-Mail: _____

Abweichende Rechnungsanschrift

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Ort, Datum

Unterschrift und ggf. Firmenstempel (mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen RSG Bad Kissingen GmbH & Co. KG an)



**Rhön-Saale Gründer- und
Innovationszentrum GmbH & Co. KG**

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de



Mein Leben in Balance

Seminar

im

**Rhön-Saale Gründer- und
Innovationszentrum (RSG)**

Bad Kissingen



Mein Leben in Balance

Wir alle sind im Beruf und Alltag jeden Tag mit vielen hohen Anforderungen konfrontiert.

Um diese Herausforderungen aktiv anzugehen, dabei langfristig motiviert, erfolgreich und zufrieden leben zu können, ist es wichtig, dass wir unser eigenes Leben in einer gesunden Balance halten.

Sie selbst können Ihren Arbeitsalltag und Ihr Privatleben so gestalten, dass Sie die von Ihnen gewünschte Lebensqualität erreichen.

Seminarziel:

Alle Teilnehmer/innen wissen, wie sie sich selbst motivieren können, wie sie durch klare Setzung von Zielen eine effektive Arbeits- und Alltagsgestaltung erreichen und wie sie Stressbelastungen auf ein gesundes Maß reduzieren können.

Sie sind sich über die Bedeutung ihrer persönlichen Werte sowie der Balance der einzelnen Lebensbereiche bewusst und können dieses Wissen in ihr eigenverantwortliches Leben integrieren.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte verschiedener Hierarchieebenen und Funktionsbereiche in Unternehmen und Organisationen, die sich mit dem Thema Work-Life-Balance beschäftigen, Menschen, die ihre Ressourcen stärken möchten und sich mehr Balance im Leben wünschen



Inhalte:

- **Motivation – Wodurch kann ich mich motivieren?**
- **Welche Werte sind mir wichtig?**
- **Die Balance der Lebensbereiche**
 - Wie gut sind meine Lebensbereiche ausbalanciert?
 - Was kann ich für eine bessere Balance tun?
- **Ziele**
 - Umdenkprozess „vom Problem zum Ziel“
 - Ziele – SMART
- **Stress**
 - Stressprophylaxe durch Veränderung von Gedanken
 - Organisation meiner Aufgaben durch Priorisierung
 - Entwicklung eines eigenen Arbeitsstils
 - Verteilung von Aktivität und Entspannung
 - Regeneration in der Freizeit
- **Das Leben eigenverantwortlich managen**

Dozentin:

Petra Werthmann

Trainerin, Coach und
Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung der
Akademie für Gesundheitswirtschaft

Lehrgangsumfang:

8 U.-Std.,
von 9.00 – 16.30 Uhr

Lehrgangsort:

Rhön-Saale Gründer- und
Innovationzentrum Bad Kissingen

Termin:

11.06.2018

Kosten:

120,00 Euro zzgl. MwSt.

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

