

## **Workshop „Work-Life-Balance“**

### **Wege zum optimalen Gleichgewicht für alle Lebensbereiche**

#### **Inhalte**

- Entstehung von Stress und biologische Abläufe im Körper in stressigen Situationen
- Mit Herausforderungen und Belastungsphasen umgehen: das multimodale Stressmanagement
  - Stress-auslösende Faktoren vermeiden
  - Persönliche Stress-Bewertung verändern
  - Stressreaktion verbessern
- Wege zur persönlichen Work-Life-Balance:
  - Zeitplanung für alle Lebensbereiche und Zeiträume der Nichterreichbarkeit schaffen
  - Energieräuber erkennen und Prioritäten setzen
  - Energiespender bewusst machen
  - Praktische Übungen zur Entwicklung der persönlichen Work-Life-Balance
- Kurze Entspannungsmethoden für den Alltag
  - Achtsamkeitsübung
  - Progressive Muskelrelaxation

Die Inhalte können auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen individuell abgestimmt werden, z. B. durch einen Fragebogen vor dem Workshop.

#### **Nutzen für die Teilnehmer/-innen**

- Auch bei großen Herausforderungen: Beruf und Privatleben in Einklang bringen
- Entdeckung und Wertschätzung eigener Bedürfnisse
- Verhaltensmuster und unbewusste Hindernisse erkennen
- Stressauslöser vermeiden
- Planung von Leistungsphasen und Erholungszeiten
- Burnout-Syndrom vorbeugen und Resilienz erhöhen

#### **Dauer**

6 Stunden