



## LIVE-WEBINAR: Life Balance – Wege zu einem erfüllten (Berufs-)Leben

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-2415SD	30.04.2026	308,00 EUR
	09:00 Uhr bis 16:30 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Die (Lebens-)Zeit scheint immer schneller zu verrinnen, Anforderungen an unsere Kompetenz steigen, Problemlagen werden komplexer, gefühlt fordert man immer schnellere Lösungen von uns, Bürgerschaft, Kunden, Führungskräfte, Stakeholder, Kolleginnen und Kollegen, Führungskräfte fordern viel Energie. Am Ende eines jeden Tages bleibt noch jede Menge Arbeit übrig. Lässt sich Life-Balance überhaupt (wieder)-gewinnen?

JA! In diesem Seminar erarbeiten wir die wesentlichen Bausteine einer geglückten Life-Balance. Dazu gehört eine ehrliche Selbstreflexion zum eigenen Energiehaushalt, die Fokussierung auf Ziele und die Frage nach dem Wozu und Wofür unseres Wirkens und Handelns. Vierzig Prozent unseres Glücks können wir aktiv beeinflussen. Wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir auch für andere da sein.

### Inhalte

- Selbstreflexion zum eigenen Energiehaushalt
- Energieräuber identifizieren: was kann ich beeinflussen, was nicht?
- Energiezyklen akzeptieren
- Wege zu einem sinnerfüllten (Arbeits-)Leben
- Lebensrollen anschauen und neu verteilen
- Antreiber / innere Glaubenssätze reflektieren und neu entscheiden, was meiner Life Balance dient und was ihr schadet
- 10 sofort umsetzbare Tipps zur Selbstfürsorge
- Übungen zur Entschleunigung

### Dozentin

#### Birgit Baumann

dta-Diplom-Trainerin & Beraterin, SIZE Success Coach zert., langjährige Führungskraft im öffentlichen Dienst

### Ort

VWA digital

### Kontakt

#### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

#### Konzeption und Beratung

Lisa Weißen  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

#### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

#### Impressum

#### Datenschutzhinweise

## Lernziele

Ziel ist es, allen Teilnehmenden einen für sich passenden Weg zur gesunden Life-Balance aufzuzeigen, der sich im Alltag gut umsetzen lässt und im Sinne der Selbstfürsorge die Resilienz steigert.

## Zielgruppe

Alle, die ihre Life Balance neu austarieren und ihre Stressresilienz steigern wollen.

## Technische Anforderungen

*Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.*

### Technische Voraussetzungen zur Online-Teilnahme:

- **Hardware:** PC, Tablet oder Smartphone mit stabiler Internet-Verbindung, standardmäßige PC-/Laptop-Lautsprecher oder Kopfhörer und Kamera, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- **Browser:** Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet-Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins. Uneingeschränkt funktionieren Google Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils aktuelle Version). **Wir empfehlen Google Chrome.**  
**Achtung: Internet Explorer oder Firefox werden nicht unterstützt!**
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge über eine VPN-Verbindung können zu Problemen führen.
- **Testraum:** Testen Sie vorab Ihre technische Ausstattung in unserem Testraum unter: <http://webinare.vwa-digital.de>. So stellen Sie sicher, dass alles einwandfrei funktioniert. Achtung: Der Testraum ist nicht Ihr virtueller Seminarraum.

### Wichtige Informationen für Ihre Online-Teilnahme:

#### Personalisierte Zugangsdaten = Einzelzugang

- Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie personalisierte Zugangsdaten per Mail. Bitte überprüfen Sie ggfs. Ihren Spam-Ordner.
- Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf. Sie behalten ihre Gültigkeit für alle künftigen Online-Veranstaltungen der Württ. VWA.
- Ihre Zugangsdaten sind ausschließlich für Ihre persönliche Nutzung bestimmt. **Zugangsdaten dürfen weder an Dritte weitergegeben noch gemeinsam mit anderen Personen genutzt werden.** Jede/r weitere Teilnehmende muss über einen eigenen, separaten Zugang verfügen. Jeder Verstoß stellt einen Betrugsversuch dar und wird verfolgt.

#### Mikrofon/Kamera

- Unsere Online-Seminare sind **interaktiv gestaltet**. Wählen Sie sich deshalb immer mit Mikrofon ein und aktivieren Sie Ihre Kamera.

#### **Check-In-Zeit**

- Der Webinar-Raum ist ca. 30 Minuten vor Seminarbeginn geöffnet. In diesem „Check-In-Zeitfenster“ helfen wir Ihnen, mögliche technische Probleme zu beheben.

#### **IT-Hotline 0711 21041-9999**

- Sollten Sie Schwierigkeiten bei Ihrer Einwahl haben, überprüfen Sie, ob Sie die oben beschriebene Ausstattung und einen passenden Internet-Browser nutzen sowie außerhalb von Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen eingewählt sind. Bei technischen Problemen kontaktieren Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999.

#### **Vorab-Download von Unterlagen**

- Unterlagen stehen ca. 1 (Werk)Tag vor Veranstaltungsbeginn zum Download über Ihre Zugangsdaten bereit und bleiben ca. 1 Woche verfügbar.

#### **Teilnahmebestätigung**

- Über die Teilnahme an der Veranstaltung stellen wir Ihnen eine Teilnahmebestätigung aus. Diese erhalten Sie per E-Mail.