

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

Produktnummer
2027-2980SD

Termin
13.04.2027
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
314,00 EUR

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

Ort

VWA Digital

Kontakt

Information

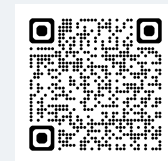
Heike Karsten
0711 21041-26
h.karsten@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Udo Kressler
0711 21041-21
u.kressler@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Technische Anforderungen](#)



[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Birgit Baumann

Diplom-Verwaltungswirtin (FH), dta-Diplom-Trainerin und Beraterin, SIZE Success Coach zert.,
langjährige Führungskraft in der öffentlichen Verwaltung

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.