

## Work-Life-Balance. Aus Stress Ressourcen entwickeln

*"Wenn die Uhren so schnell zu scheinen laufen, dass die Konturen der Zeiger verschwimmen, ist es an der Zeit, zu entstressen." Christa Schybell, (\*1952), freie Journalistin*



Wer sich im Alltag und in der Arbeitswelt bewegt, erlebt immer wieder Stressphasen. Ein bewusster Umgang damit bietet die Chance zu Wachstum und Veränderung. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, sich bewusst Zeit zu nehmen zur kreativen, kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Umgang mit Stress und damit zum Entwickeln von individuell passenden Bewältigungsstrategien.

Dabei geht es um das Erkennen von typischen Verhaltensmustern und den daraus entstehenden Chancen und Hindernissen:

- Was ist das Positive an der derzeitigen Situation?
- Was will ich verändern?
- Wo liegen meine Prioritäten?
- Welche Ziele möchte ich erreichen?
- Wie kann ich unterschiedliche Anforderungen integrieren?

### Inhalte:

- Individuelle Balance in der Arbeits- und Lebensgestaltung
- Potenziale und Entwicklungen erkennen und gestalten
- Persönliche Highlights setzen
- Arbeitsstilanalyse und Arbeitsablauf
- Veränderungen planen und umsetzen
- Das Ungeplante planbar machen
- Erkennen und Abbau von Barrieren
- Zeitmanagementtools
- Tipps zum Stressabbau

**Methoden:**

Auf Basis von Hintergrundinformationen und Methodentipps werden individuelle Veränderungsziele initiiert und begleitet. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmer/innen unterstützt die Reflexion und Motivation.

Referentin/Trainerin: Mario Gonner | Monika Sonnweber

Termin: Auf Anfrage, Dauer 2 Tage

Ort: Auf Anfrage

Teilnahmegebühr: Auf Anfrage

Anmeldung: [www.omigo.at](http://www.omigo.at)

