

Work-Life-Balance

Die richtige Mischung aus Karriere & Lebensqualität



Inhalte

- Die Bedeutung der Work-Life-Balance: Herausforderungen & Auswirkungen auf Gesundheit & Wohlbefinden
- Identifizierung von Ungleichgewichten zwischen Berufs- & Privatleben
- Selbstreflexion: Erkennen persönlicher Bedürfnisse & Prioritäten
- Effektives Zeitmanagement: Strategien zur optimalen Nutzung von Arbeits- und Freizeit
- Stressbewältigungstechniken: Reduzierung von Stressfaktoren im beruflichen und persönlichen Bereich
- Wertschätzung, Achtsamkeit & Stressbewältigung: Untrennbar miteinander verbunden
- Methoden zur Entspannung: Impulse zu verschiedenen Körper- & Achtsamkeitsübungen
- Selbstfürsorge: Förderung von körperlicher, geistiger und emotionaler Gesundheit
- Techniken zur Entspannung und Erholung: Integration von Pausen und Erholungsphasen in den Alltag



Eckdaten

- Zeiten: Ein Tag; 10-17 Uhr
- Städte: Münster, Hamburg, Berlin, Leipzig, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln
- Auch Inhouse oder als Live-Online-Seminar
- Hotels: Stets in zentraler Lage oder mit guter Verkehrsanbindung



Lernziele

- Ihre individuelle Work-Life-Balance finden und halten.
- Techniken zur Stressbewältigung effektiv anwenden.
- Ihre Zeit produktiver und bewusster nutzen.
- Ihre Lebenszufriedenheit und Gesundheit verbessern.



Leistungen & Preis

- Individuelle Erwartungsabfragen
- Konzeptiononore
- Umfangreiche Seminarunterlagen
- Getränke & Mittagessen (in Präsenz)
- Intensives Training
- Zertifikat
- 850,- netto p.P. (bis zu 20% Nachlass bei mehreren Personen)

SEMINARE

COACHINGS

BERATUNG



Expertise

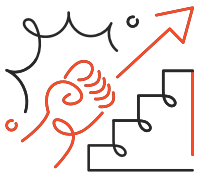
- Kommunikation & Rhetorik: Überzeugend auftreten und Gespräche führen
- Führung: Klassische, achtsame & digitale Führung
- Konfliktmanagement & Teamentwicklung: Konflikte bearbeiten, Teams stärken
- Persönlichkeitsentwicklung: Mentale Stärke, Resilienz, Work-Life-Balance
- Exklusive Themen: Train the Trainer, Rechtliche Grundlagen, Interkulturelles und vieles mehr



Mission

Bei uns gibt es keine Standardlösungen. Wir hören zu, verstehen Ihre Bedürfnisse und entwickeln maßgeschneiderte Seminare & Coachings, die genau darauf abgestimmt sind.

Unsere Mission: Mitarbeiter & Unternehmen darin zu stärken, nicht nur das „Was“, sondern vor allem das „Wie“ zu meistern – für nachhaltigen Erfolg in Kommunikation, Führung & Persönlichkeitsentwicklung.



Was uns besonders macht

- Erfahrene Experten – qualifizierte Trainer, Coaches, Psychologen und Mediatoren
- Eigene Methoden & Techniken – z.B. das Pontifex-Prinzip
- Über 30 Jahre Erfahrung in der Personalentwicklung



Lernen wir uns kennen

+49 251 207 55 33

mail@hc-seminare.de