

## Selbstmanagement und Work-Life-Balance

Termin: Freitag, 24. 09. 2010

Zeit: 10 – 18 Uhr (7 UE)

Ort: Umwelterlebnispark Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 145 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)  
€ 130 ermäßigt bei Buchung von zwei Seminaren



Referentin: **Anke Brandt**

Zertifizierter Coach, Kommunikationstrainerin und psychologische Beraterin (GwG); Einzelcoaching sowie Betreuung von Unternehmen zu den Themen Work-Life-Balance, Changemanagement, Führungskräfteentwicklung; [www.seminare-coaching.de](http://www.seminare-coaching.de)

### Ziel:

Die Arbeitswelt wird immer vielfältiger, die Anforderungen steigen und schnell kann die Motivation nachlassen. In diesem Seminar entwickeln die Teilnehmer neue Perspektiven, Arbeit und Leben zu bereichern. Wir erarbeiten Möglichkeiten, mit Stress im Alltag besser umzugehen, um wieder motivierter und leistungsfähiger zu arbeiten.

### Inhalte:

- Work-Life-Balance – was ist das
- Energiefresser / Energielieferanten
- Erkennen der eigenen Potenziale
- Bestimmung der individuellen Motivatoren
- Wie entsteht Stress
- Möglichkeiten im Umgang mit Stress

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.