

RESSOURCE ZEIT

Wege zu einer gesunden Work-Life-Balance

Haben Sie auch das Gefühl, dass Ihr Leben immer hektischer wird und mitunter kaum Zeit für das Wesentliche bleibt? Wir arbeiten unsere Aufgaben ab und sind trotz technologischen Fortschritts erschöpfter denn je. Wie gelingt es uns, wieder Raum zu schaffen für die wirklich wichtigen Dinge?

Dieses Seminar lädt Sie ein, Glücksforscher*in zu werden: Wie gelingt es, sich selbst wieder besser wahrzunehmen und begeisterungsfähig zu bleiben – im Job wie im Privatleben? Betrachten Sie verschiedene Lebensbereiche und spüren Sie nach, wie sehr sich Ihr Leben in einer gesunden Balance befindet. Dort wo Ausgewogenheit noch fehlt, planen Sie konkrete Veränderungsschritte.

Zielgruppe

Fachkräfte und ehrenamtlich Tätige der sozialen Arbeit und alle interessierten Personen

Inhalte

- 6 Säulen einer gesunden Work-Life-Balance – Werden Sie Glücksforscher*in!
- Ressource Zeit – Wie verfügbar bin ich?
- Raus aus der Selbstoptimierungsfalle
- Langsamer werden: Wie reguliere ich mein Autonomes Nervensystem? Wechselspiel Übererregung / Erschöpfung
- Wie gelingt Entspannung konkret? Entspannungs-Tools praktisch ausprobieren
- Planung konkreter Veränderungsschritte

Methoden

Impulsvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch, Selbstreflexion, Entspannungsübungen

Dozent*in:

[Sylke Kutschale](#)

(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:

175 EUR

Mitglieder: 123 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 24-11-26.1

Anmeldung bis:

05.11.2024

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
26.11.2024 09:00 - 15:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	anmelden