SEELISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Handlungsmöglichkeiten für eine gelungene Work-Life-Balance

Die Bedingungen, unter denen Berufstätige heute ihrer Arbeit nachgehen, erfordern eine hohe Produktivität, Mobilität und Flexibilität: Neue Technologien stellen Beschäftigte in immer kürzerer Zeit vor Herausforderungen und den Anspruch, ständig verfügbar und erreichbar zu sein. Erhöhte Eigenverantwortung, steigende Komplexität der Berufsanforderungen oder Arbeiten im Homeoffice führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, für einen Moment aus dem Arbeitsalltag auszusteigen, die eigene Arbeit von außen zu betrachten, Störquellen zu analysieren, Ideen zur Veränderung zu entwerfen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Ganz praktisch kann ausprobiert werden, welche Methoden helfen, sich zu entspannen, und was jede*r Einzelne braucht, um in einer gesunden Work-Life-Balance zu bleiben. Ein Seminar zum Kraft schöpfen… damit die Seele wieder lächeln kann.

Zielgruppe

Mitarbeitende in der sozialen Arbeit und alle interessierten Personen

Inhalte

- Wahrnehmung der eigenen Belastungsgrenze
- Stress aus biologischer Sicht
- Hintergründe für Leistungsmotivation: gesellschaftliche Erwartungen und persönliche Aspekte
- Handlungsmöglichkeiten für eine gelungene Work-Life-Balance
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Meditation, Yoga, Atem)
- Visionen, Veränderungsideen, Anker im Alltag

Methoden

Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Selbstreflexion, einfach erlernbare Körper- und Entspannungsübungen

Hinweise

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und richten Sie ausreichend Platz für Entspannungsübungen ein. Weitere Seminarangebote des ASB-Bildungszentrums Leipzig finden Sie hier.

Dozent*in:

Sylke Kutschale
(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:
175 EUR
Mitglieder: 123 EUR
Seminar-Nr:
K-PK 24-09-05
Anmeldung bis:
15.08.2024

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
05.09.2024 09:00 - 16:00 Uhr	ASB Leipzig Mattheuerbogen 6 04289 Leipzig	anmelden