

Work-Life-Balance

ausgeglichen sein... mit dem richtigen Mix aus Arbeit und Freizeit



Es hat sich viel getan, seit ich das erste Mal von diesem „Internet“ gehört habe, die Mobiltelefone auf den Markt gekommen sind und das Email das Fax abgelöst hat. Die Anforderungen haben sich verändert und unsere Gesellschaft genießt einen noch nie dagewesenen Luxus. Ich kann frische Erdbeeren im Winter kaufen, meinen Steuerberater bis 20.00 erreichen - auch am Sonntag - oder zum Late Night Shopping gehen. Wir leben auf der Insel der Seligen - warum höre ich dann immer wieder, dass so viele von uns „ausgebrannt und leer“ sind?

... weil auch wir zu jeder Zeit für alle erreichbar sind. Das Angebot ist riesig, wir werden von Werbung überflutet und sehnen uns nach mehr Zeit. Zeit für uns, um einmal abspannen und das, was wir gerne machen, tun zu können. Wenn da nicht immer diese nie enden

wollende To-Do-Liste und der Berg von Arbeit wäre.

Ihnen kommt da etwas bekannt vor? Dann sind Sie in unserem Work-Life-Balance Seminar genau richtig - denn hier lernen Sie:

WANN ES ZEIT FÜR EINE PAUSE IST

Denn die Zeit für sich selbst - ganz gleich ob 5 Minuten, 2 Stunden oder ein ganzer Tag - ist die Basis für ein ausgeglichenes und glückliches Leben. Eine allgemein gültige Formel gibt es dafür nicht, denn jeder Mensch hat einen anderen Belastungspegel.

Darum nehmen wir uns einen ganzen Tag Zeit, um Sie bei der Suche nach Ihrer Work-Life-Balance zu begleiten und unterstützen. Spüren Sie selbst, wann weiterarbeiten sinnlos ist und Sie einmal tief durchatmen sollten, um mit frischer Kraft durchzustarten. Das Ziel jedes Einzelnen sollte sein:

Das Leben genießen - und zwar jeden einzelnen Tag!



Zauberwort „Work-Life-Balance“



Im „Work-Life-Balance“ Seminar steht der gesunde Mix aus Arbeit & Freizeit im Mittelpunkt. Stur über die eigene Erschöpfung hinweg weiterzuarbeiten birgt nur unnötiges Fehlerpotential und kann im BurnOut enden. Durch bewusste Pausen kehrt nicht nur die Energie, sondern auch der Spaß in Ihren Arbeitsalltag zurück. Ein guter Spruch für alle workaholics: **„Arbeiten kann jeder, faul sein muss man können.“**

Selbst wenn Ihre Arbeit Ihre Berufung ist und Spaß macht - haben Sie noch Zeit für Familie, Freunde und Hobbies?

Eine gute Work-Life-Balance versüßt das Leben - aber bei jedem sieht sie anders aus. Jeder hätte sie gerne und doch treiben wir uns oft immer noch weiter an, anstatt die notwendigen Veränderungen herbeizuführen und uns selbst glücklich zu machen.

Damit ist jetzt Schluss. Denn im pferdegestützten „Work-Life-Balance“ Seminar von HAC haben unsere tierischen Co-Trainer dank Ihrer feinsten Signale Zugang zu Ihrem Innersten. Sie werden Ihre Emotionen ehrlich und direkt spiegeln und Sie einen Tag lang unterstützen, Ihre eigene Balance (wieder) zu finden.

Was lernen Sie im Work-Life-Balance Seminar:

-) SPÜREN WANN ES ZEIT FÜR EINE PAUSE IST
-) NEIN-SAGEN
-) WEG VOM LEISTUNGSZWANG
-) GLÜCKLICHE MENSCHEN ARBEITEN LEICHTER
-) MEHR VOM LEBEN - IHRE WORK-LIFE-BALANCE



*©webmeup 2014; Fotos: Franziska Müller, Miriam Heidt

Seminarpreis

EUR 290,- inkl. MwSt. / Person pro Tag

Tagesseminar mit Erfrischungsgetränken, Mittagessen und einem vielfältigen Mix aus tierischen und menschlichen Trainern.