



Sinnvoll mit unserer Lebensenergie umgehen: Energiemanagement statt Zeitmanagement

Es ist wichtig, dass wir laufend eine Energiebilanz ziehen! In der Summe dürfen wir nicht mehr Energie ausgeben, als wir einnehmen. Auf die Dauer leidet sonst unsere Energie-Liquidität - mit allen Konsequenzen für Gesundheit, Lebenslust und Alltagserfolg. Machen wir uns daher Gedanken über unsere Energie-Aus-Gaben und Energie-Ein-Nahmen. Und fragen wir uns: Ist die Bilanz zwischen Geben und Nehmen ausgeglichen?

Zielgruppe

Alle, die bereit sind zum ehrlichen Überdenken der eigenen Lebenssituation: Wie sieht meine persönliche Stress-Situation aus, welche Lebensqualität hat mein Leben? Bin ich bereit, die Endlichkeit meiner eigenen Ressourcen zu akzeptieren? Wie steht es um meine Work-Life-Balance: Arbeit, Familie, Freizeit, Gesundheit?

Seminarziel

Dieses Seminar gibt Ihnen wertvolle Impulse zum Verständnis und zur Bewältigung von Erschöpfung und Ausgebrannt sein. Es zeigt auf, wie Sie wieder im Einklang mit Ihren persönlichen Bedürfnissen leben können und Ihren Weg finden: hinaus aus der Erschöpfung in ein erfülltes und glückliches Leben.

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch

Inhalt

- Wir lernen unsere Energieräuber kennen
- Richtiger Umgang mit unseren Antreibern und Glaubenssätzen
- Arbeit zwischen Erfolg und Burnout
- Burnout-Prävention heisst: weg vom Stress, hin zum Flow
- Die inneren Ressourcen aktivieren, um mehr Gelassenheit zu erreichen

Seminarleitung

Jacqueline Steffen, Betriebsökonomin HWV, Trainerin und Coach oder eine erfahrene Trainerin / erfahrener Trainer aus dem Team.

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch