

Work - Life Balance (WARTELISTE)

Zwischen Beruf, Alltag und persönlichem Wohlbefinden

Termin

08.10.2025

)

Kurszeiten

09:15 - 16:45

Teilnahmegebühr

137 €

Inklusive Verpflegung und
Seminar material

Begrenzt auf 15 Teilnehmende

Kursort

Dietrich-Bonhoeffer-Akademie Bad
Aibling

Referenten

Nele Kreuzer

Dieser Kurs ist bereits ausgebucht. Eine Anmeldung auf der Warteliste ist möglich. Sobald ein Platz im aktuellen Kurs frei wird, kann von der Warteliste nachgerückt werden.

In diesem Seminar wollen wir uns damit auseinandersetzen, wie die Kunst der Harmonie zwischen Beruf und Privatleben aussehen kann. Was sind meine persönlichen Stressfaktoren im Arbeitsleben und wie kann ich mich gut abgrenzen? Wie kann ich die Waage zwischen Anspannung im Beruf und Entspannung im Privatleben, so gestalten, dass ich ein zufriedenes und erfülltes Leben lebe. Und überhaupt: warum ist es so wichtig, in einer gesunden Balance zu sein?



Zielgruppe



Methoden

- Inputvortrag
- Work -Life-Balance-Rad
- Kleingruppenarbeit
- Achtsamkeitstechniken



Bescheinigung

Nach Abschluss des Seminars wird eine
Teilnahmebestätigung ausgestellt