

Work-Life-Balance:

Lebensziele und der tägliche Umgang mit Stressfaktoren



Tendo
転道
Institut
BERLIN

Belastungen
besser
bewältigen

Lebensziele definieren, Belastungen besser wältigen, Balance aktiv gestalten

Inhalt

Work-Life Balance meint die Balance zwischen Belastungen und Ressourcen, egal ob in der Arbeit oder Freizeit. Sie ist damit die Grundlage für eine hohe körperliche und geistige Fitness und Lebensqualität. Das Ausbalancieren, als Grundlage der persönlichen Leistungsfähigkeit ist ein kontinuierlicher Prozess und erfordert immer wieder Anpassungen an aktuelle Veränderungen. Kleine Schwankungen sind normal, sehr große Schwankungen sollten jedoch nach Möglichkeit vermieden werden. Die Grundlage für eine bessere Balance bildet a) eine ehrliche Analyse der jeweiligen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten b) eine klare Zieldefinition. c) der Erwerb persönlicher Selbstregulationskompetenzen.

Lernziele: Sie lernen aktiv Ihre persönliche Balance zu gestalten, um Anforderungen im Leben ausgeglichener und effektiver anzugehen. Prinzipien moderner psychologischer Ansätze in Kombination mit jahrtausende alten Weisheiten japanischer Kampfkünste unterstützen Sie dabei und werden in experimentellen Übungen beobachtbar, erlebbar und lernbar gemacht.

Veranstaltungsort: Berlin

Termin: 7./8. September 2007

Zeiten: 10–18 Uhr und 10–16 Uhr

Teilnahmegebühr: € 240,- (inkl. 19% Ust.)

Rückfragen: Fon 030 – 49 80 64 64

Dozent

Dr. Gregor Wittke, Bankkaufmann, Diplom-Psychologe (Jg. 1974). Schwerpunkt: Arbeits- und Organisationspsychologie. Weiterbildung u.a. in Hypnotherapie, NLP und Coaching (Milton Erickson Institut Berlin), körperorientierter Trauma-Arbeit (Dr. Paul Linden, Columbus). Beratungserfahrung im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheit sowie Personalentwicklung. Coaching von Unternehmen und Führungskräften im Umgang mit arbeitsbedingten Stressbelastungen, langjährige Praxis im Ki-Aikido. Spezialisiert auf Stressbewältigung am Arbeitsplatz und anderen Lebensbereichen sowie auf Persönlichkeitsentwicklung.



Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Worklife-Balance am 7./8. September 2007 in Berlin.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 240,- € (inkl. 19% Ust.) habe ich auf das Konto 0744938 des »Tendo Instituts Berlin« bei der Deutschen Bank Berlin (BLZ 10070024) überwiesen.

Ich kenne und akzeptiere die auf der Website www.tendo-institut.de genannten Teilnahmebedingungen für Seminare und Workshops.

Tendo Institut Berlin (TIB)
Kurfürstendamm 21
10719 Berlin

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift