

Seminartitel:

## **Die persönliche Work-Life-Balance**

Seminarinhalte:

- ✓ Warum Work-Life-Balance?
- ✓ Unsere Rollen im Alltag
- ✓ Lebensziele und Werte
- ✓ Individueller Test: Wo liegt mein Optimierungspotential?
- ✓ Das Modell der 4 Lebensbereiche
- ✓ Work-Life-Balance-Ziele
- ✓ Umsetzung in die Praxis

Ihr Nutzen:

- ✓ Mehr Ausgeglichenheit erreichen
- ✓ Die Gesundheit erhalten
- ✓ Verbessertes Vorbeugen vor Stress-Problemen
- ✓ Pünktlicheres Heimgehen am Ende eines Arbeitstages ohne schlechtes Gewissen
- ✓ Höhere Lebensfreude empfinden

Zielgruppe:

Jeder, der sich für das Thema interessiert

Dauer:

9 – 17 Uhr

maximale Teilnehmerzahl:

8

Ihre Investition:

590 Euro

Ort:

Region Rhein-Neckar: Mannheim, Heidelberg, Ludwigshafen, Bensheim, Weinheim, Karlsruhe