



„Raus aus dem Hamsterrad!“

Auf dem Weg zur persönlichen Work-Life-Balance

Alltagsstress hemmt Ihre die Kreativität!

Müssen auch Sie im beruflichen wie privaten Alltag hohen Arbeitseinsatz leisten sowie jeden Tag aufs Neue große Flexibilität zeigen? Wer dazu über Jahre in der Lage sein will, ohne auszubrennen und zynisch zu werden, muss konstruktiv und bewusst mit den beruflichen und privaten Anforderungen umgehend können. Denn die Erwartungen an Sie in Ihrer Eigenschaft als Fach- und Führungskraft sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Der persönliche Anspruch, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Business und Privatleben zu bewahren, ist daher immer schwerer aufrechtzuerhalten - aber möglich!

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte mit periodisch oder konstant hohem Stress, die Burnout-Symptome an sich selbst und ihren Mitarbeitern beobachten und gezielt gegensteuern möchten sowie Menschen, die sich stark über- oder unterfordert fühlen.

Seminarmenü

- Ursachen und Auswirkungen von Stress und Zeitmangel
- Frühwarnzeichen und Symptome
- Persönliche Bestandsaufnahme / Standortanalyse
- Feststellung Ihrer Motive, Werte und Ziele
- „Raus aus dem Hamsterrad!": Effektive Methoden der Stressreduktion
- „Stress kann auch positiv sein": Die Unterschiede zwischen Eu- und Disstress
- Konstruktiv mit Zeitdieben umgehen
- Entspannungstechniken
- Einzelcoachings
- Selbsterfahrung

Veranstaltungsdetails

Termin A: 25.-29.05.2009
Termin B: 21.-25.09.2009
Seminardauer: 4 Tage
Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen
Seminarort: Valle Gran Rey, La Gomera
Preis: 1.590,- € zzgl. MwSt. (inkl. geführter Wandertour, Verpflegung und Unterlagen)

Kontakt



RELAX FOR SUCCESS

c/o Kron Consulting
Frankfurter Str. 50
61231 Bad Nauheim

Tel: +49 (0) 6032 925 459-0
Fax: +49 (0) 6032 925 459-99
E-mail: info@kron-consulting.de

Ihre Trainer/Coaches



Katja Kron



Dirk Raguse

Weitere Infos unter:
www.kron-consulting.de
www.dirk-raguse.de

„Raus aus dem Hamsterrad!“ - Auf dem Weg zur persönlichen Work-Life-Balance

Seminarbeschreibung

Im Rahmen unseres viertägigen Seminars haben Sie die Möglichkeit, sich auf La Gomera für ein paar Tage bewusst vom gewohnten Alltagsleben zu verabschieden, um sich fernab der Heimat in einer entspannten Umgebung mit Ihren eigenen Erwartungen und Werten auseinanderzusetzen und Strategien zur effizienten Stressbewältigung kennenzulernen.

Innerhalb des Seminars reflektieren wir gemeinsam Ihre persönlichen Verhaltensmuster, Motive und Ziele, um Sie für die zukünftigen Herausforderungen wieder ins „Lot zu bringen“ und ein „Ausbrennen“ zu verhindern.

Dabei ist es Zielsetzung dieses Seminars, Zugang zu den eigenen Potentialen und Lebens-Ressourcen zu erhalten und neue Energien zu aktivieren, um Stress zukünftig weniger als Belastung als vielmehr als Herausforderung zu begreifen.

Wir reflektieren Ihr Arbeits- und Stressverhalten und beschäftigen uns mit intra- und extrapsychischen Stressauslösern. Wir beleuchten Ihr Arbeits- und Konfliktverhalten und machen Sie mit effizienten Kommunikationsformen vertraut.

Eine individuelle Standortbestimmung unterstützt Sie, Ihre vorab definierten Ziele anzusteuern, ohne sich zu verzetteln. Unterstützt durch Einzelcoachings schaffen Sie so eine wesentliche Grundlage, um Arbeits- und Privatleben in eine gesunde Balance zu bringen.

Im Rahmen unseres Seminars wollen wir Sie weg von der Gefahr eines Burnouts hin zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance führen. Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und entwickeln persönliche Regenerationsmethoden. Außerhalb der Seminarzeiten haben Sie die Gelegenheit, das Wellness-Angebot des Hotels und ortsansässiger Anbieter zu nutzen.

Ihr persönlicher Seminarnutzen

- Eine gesunde Balance zwischen Job und Privatleben etablieren
- Erlernen von Strategien und Verhaltensweisen zur Burnout-Prävention
- Persönliche Standortbestimmung: Herausarbeiten individueller Werte und Ziele
- Entdecken und Aktivieren persönlicher Potentiale und Ressourcen
- Analyse Ihres eigenen Arbeits-/Konflikt- und Stressverhaltens
- „Was treibt mich an?“ Kennenlernen Ihrer individuellen Motiv-/Wertestruktur

La Gomera: „Playa de la Caleta“

La Gomera gehört mit etwa 12 Millionen Jahren zu den älteren der Kanarischen Inseln. Inmitten der Insel gedeiht der größte noch zusammenhängende Lorbeerwald der Erde, der zusammen mit den eng zusammenstehenden Vulkanschlotten zum Nationalpark Garajonay gehört.

Das Herzstück des Nationalparks besteht aus immergrünem Nebelwald mit bis zu zwei Meter hohen Farnen, von den Bäumen hängenden langen Bartflechten, moosbewachsenen knorrigen Ästen und Bächen mit einigen wenigen Wasserfällen. Weitere Infos: www.de.wikipedia.org/wiki/Gomera

