

Work-Life-Balance:

Lebensziele und der tägliche Umgang mit Stressfaktoren



Tendo
転道
Institut
BERLIN

Belastungen
besser
bewältigen

Lebensziele definieren, Prioritäten im Privat- und Arbeitsleben finden, Belastungen besser bewältigen

Inhalt

Work-Life Balance meint die Balance zwischen Belastungen und Ressourcen im Leben, egal ob in der Arbeit oder Freizeit. Sie ist damit die Grundlage für eine lange Gesundheit und hohe Lebensqualität und umfasst das gesamte Leben. Das Ausbalancieren 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 zunächst eine ehrliche Analyse der jeweiligen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten sowie eine klare Zieldefinition.

Lernziele: Sie lernen sich zu zentrieren, Prioritäten zu bestimmen und Ihre Ziele für Ihr Leben ausgeglichener und aktiver umzusetzen. Prinzipien moderner psychologischer Ansätze in Kombination mit jahrtausende alten Weisheiten japanischer Kampfkünste werden in experimentellen Übungen beobachtbar, erlebbar und lernbar gemacht.

Veranstaltungsort: Berlin

Termin: 18./19. Feb. 2012

Zeiten: 10–18 Uhr und 10–16 Uhr

Teilnahmegebühr: € 250,-

Rückfragen: Fon 030 – 49 80 64 64

Dozent



Dr. Gregor Wittke,
Bankkaufmann, Diplom-
Psychologe (Jg. 1974).
Schwerpunkt: Arbeits-
und Organisations-
psychologie.

Weiterbildung u.a. in
Hypnotherapie, NLP und
Coaching (Milton

Erickson Institut Berlin), körperorientierter
Trauma-Arbeit (Dr. Paul Linden, Colum-bus).
Beratungserfahrung im Bereich Arbeitssicherheit
und Gesundheit sowie Personalentwicklung.
Coaching von Unternehmern
und Führungskräften im
Umgang mit
arbeitsbedingten Stressbe-
lastungen, langjährige Praxis
im Ki-Aikido. Spezialisiert
auf Stressbewältigung am
Arbeitsplatz und anderen
Lebensbereichen sowie
Persönlichkeitsentwicklung.

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das
Worklife-Balance 18./19. Feb. 2012 in Berlin.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 250,- € 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