

## Worklife-Balance

### Offener Workshop



#### Ziel:

Arbeit mit Wohlgefühl erleben und sie als Potenzial für persönliches Wachstum nutzen können

#### Zielgruppe:

Führungskräfte

#### Termin:

Do. 21. November 2019, 9.00 – 17.00 Uhr

#### Ort:

NAVISANA, Emil-Scheiterer-Platz 7, 50858 Köln

#### Preis:

250 € / Teilnehmer\*in, zzgl. gesetzl. MwSt.

Anmeldung(en) bitte bis zum 17. Nov. 2019 unter [info@navisana.com](mailto:info@navisana.com).

NAVISANA für Unternehmen macht sich stark, dass Sie mit dem Schwerpunkt auf das Leben von Beziehungen (bevor es zur Sache geht) zukunftsfähig, nachhaltig und somit erfolgreich arbeiten können.

Dreh und Angelpunkt sind die Führungskräfte. An ihnen liegt es, ob die Mitarbeitenden motiviert bleiben, sich ganzheitlich ins Unternehmen einbringen, mit Liebe bei der Sache sind. Voraussetzung dafür ist, dass Führungskräfte in der Lage sind „Gesundheit“ vorzuleben. Entscheidend dabei ist, dass wir als „Mensch“ auf uns achten (und nicht als Funktionsträger). Arbeit ist Lebenszeit, und dass es uns als Führungskräfte gelingt, sie entsprechend in den Alltag integrieren. Der Weg dazu führt über die Stille zu uns selbst. Lassen Sie sich vom Wert davon überraschen.

Mehr dazu und zu weiteren Programmen auf Basis der Achtsamkeit erfahren Sie auf unserer Website oder schreiben Sie uns gerne eine Nachricht unter

[info@navisana.com](mailto:info@navisana.com).

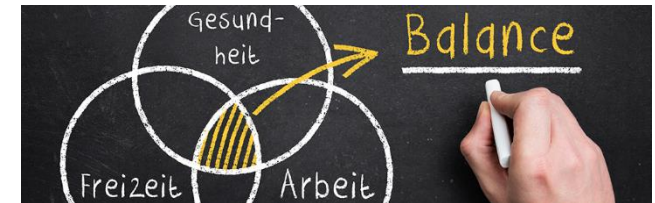


NAVISANA  
Emil-Scheiterer-Platz 7  
50858 Köln  
Tel.: +49 2234 60 18 03  
Email: [info@navisana.com](mailto:info@navisana.com)  
Internet: [www.navisana.com](http://www.navisana.com)

Bildnachweis: fotolia

### Offener Workshop

## Worklife-Balance



## Worklife-Balance

Die heutige Zeit gilt als gemeinhin "schnelllebig". Beruflich und privat erleben wir zunehmend Anforderungen, die uns an die Grenzen unserer körperlichen wie psychischen Aufnahmefähigkeit kommen lassen. U.a. Kooperation/Teamwork im Arbeitsleben, Vertrauensarbeitszeit, moderne Bürokommunikation fordern heute erhöhte Flexibilität bei gleichzeitiger Anpassungsfähigkeit.

Ein Spagat, der heutzutage viele überfordert. Die Folgen können immens sein. Im Bemühen, alles ordnungsgemäß zu schaffen, kommt es vor, dass wir

- den Überblick verlieren,
- keine Zeit mehr haben
- zu Ende arbeiten, obwohl wir schon lange nicht mehr können
- beim Ausgleich der gemachten Fehler, uns neuer Arbeit nur oberflächlich widmen
- uns zunehmend erschöpft fühlen
- uns sozialen Kontakten nur noch mit Mühe widmen können
- ein Gefühl von „Burnout“ bekommen.

### Was passiert im Workshop?

#### Der gesamte Tag steht unter dem besonderen Aspekt der Achtsamkeit!

Sie erkennen, was überhaupt Stress ist, woher er kommt und was er verursachen kann. Mit Arbeitsblättern zum persönlichen Alltagsverhalten erkennen Sie die Ursachen Ihres persönlichen Stress' und wie Sie am besten damit umgehen können. Sie lernen ihre individuellen Maßnahmen im Umgang mit stressigen Lebenssituationen. Ein Teil des Workshops ist der Vermittlung spezieller Techniken der Entspannung gewidmet (Atemtechniken, körperliche und mentale Techniken, wie Progressive Muskelentspannung und Focusing).

### Ablauf des offenen Workshops:

#### Worklife-Balance

Donnerstag, 21. November, 9.00 – 17.00 Uhr

- Modul 1 Herzliches Willkommen, Vorstellungsrunde
- Modul 2 Persönlicher Entspannungsstil
- Modul 3 Von Antreibern und Glaubenssätzen
- Modul 4 Sich selbst mit allen Stärken und Grenzen kennenlernen
- Modul 5 Stress, Stress, Stress (Sein Wert und sein Fluch)
- Modul 6 Meine Arbeit – Wo bin ich „Zwischen Wohlgefühl und Burnout“
- Modul 7 Wertschätzung/Menschlichkeit zu mir und meinen Mitarbeiter\*innen
- Modul 8 Stille, Raum der Verbundenheit
- Modul 9 Ganzheitliches Zeitmanagement
- Modul 10 Entspannungstechniken, ganz praktisch
- Modul 11 Übung des Erlebten
- Modul 12 Reflektionen, Fragen und Antworten  
Ende des Workshops



Durch den Tag begleitet Sie Klaus Otto, Facilitator Businesscoach, Leitung NAVISANA:



Mein Anliegen für diesen Workshop-Tage ist, dass wir uns gemeinsam dem Thema „Worklife-Balance“ widmen. Wir kommen in einen Austausch eigener und von anderen gemachten Erfahrungen und schärfen dadurch die Wahrnehmung für das Bild von uns, im innen wie von außen.

Zugrunde liegen Modelle der Wissenschaft, auf die wir kurz eingehen, um sie rasch als Werkzeuge zur Variierung unseres eigenen Verhaltens nutzbar zu machen. Damit wird dieser Tag zum Praxistag, lebendig, humorvoll, interaktiv.

Ich selbst war und bin u.a. in Sachen „Persönlichkeitsentwicklung, Betriebliches Gesundheitsmanagement und unternehmerische Kulturveränderung unterwegs und freue mich, mit Ihnen an diesem Tag zusammenzuarbeiten.“