



Ordnung im Kopf - Modul 2: Selbstbestimmung erreichen durch gesunde Balance im Leben

Bringen Sie Ihr Leben "in Ordnung"! Was Sie vielleicht in diversen Lebensberatern schon mal gehört haben, wird hier wirklich Thema.

Diverse Erwartungshaltungen verschiedener Menschen und unterschiedliche gesellschaftliche Rollen treiben uns schnell in die Fremdbestimmung - ohne, dass wir es merken. Stress und Zeitdruck sind Lebensbegleiter im täglichen Hamsterrad. Die Leistungsanforderungen sind hoch. In den vielfältigen Rollen zwischen Privat- und Berufsleben bleibt die eigene Energiebalance schnell auf der Strecke. Fremdbestimmt durch Job, Familie, pflegebedürftige Angehörige, Gesellschaftliche Verpflichtungen, Ehrenamt und eigene gesundheitlichen Anforderungen wird das Ganze schnell zum Dauer-Spagat. Energielosigkeit ist die Folge.

Es braucht Flexibilität, Gelassenheit und emotionale Fitness, um in den täglichen Belastungen nicht unterzugehen. Füllen Sie Ihre Batterie täglich auf und entziehen den Energievampiren die Macht. Prioritäten setzen und klare Kommunikation unterstützen Sie dabei. Ihre innere Balance ist das Gleichgewicht, um souverän Führung im Alltagsgeschehen zu erlangen. Kommen Sie von der Fremdbestimmung in die Selbstbestimmung!

Inhalte

- ? Umgang mit Stress
- ? Innere Antreiber erkennen
- ? fremde und eigene Bedürfnisse
- ? Lebenszeit mit Qualität erfüllen
- ? Gesundes Energiemanagement in der Praxis

Dozent(en):

Monika Finkbeiner-Stein

Termine:

Donnerstag 10.03.2022

ab 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Wiesbaden
Wiesbaden

Anmeldebedingungen:

Ehrenamtlich aktiv sein in einem Verein, einer Gruppe oder Initiative in Wiesbaden oder Umgebung.

Quelle:

Druckdatum: 18.05.2022 11:20 Uhr