

GETUP

NEUE ASPEKTE DER LIFE-BALANCE

*Persönliche Strategien
für mehr Lebensqualität*



GESUNDHEITSMANAGEMENT
FÜR UNTERNEHMEN

Erfolg, Gesundheit und Erfüllung ins Gleichgewicht bringen

Lebensfreude und Schaffenskraft sind das Ergebnis äußerer und innerer Balance. Diese entsteht durch einen strukturierten Prozess der Selbstreflektion und Reorganisation u.a. zu Aspekten unserer Lebenswelt, zu den Einstellungen oder bzgl. unserer Fähigkeiten im Selbstmanagement.

Wichtige Ziele des Seminars:

Den persönlichen Nutzen einer Life-Balance erkennen

Wie gehen Sie mit der Komplexität und den verschwimmenden Grenzen zwischen Ihren Lebenswelten um?

- Die Integration aller Lebensbereiche durch Life-Balance fördern.

Persönliche Motivatoren kennen lernen

Was treibt Sie an und gibt Ihnen Sinn?

- Motive und Bedürfnisse abgleichen und mehr Zufriedenheit erlangen.

Berufliche und persönliche Ziele realisieren

Welche Ziele verfolgen Sie und welche Ressourcen können Sie dabei nutzen?

- Unterschiedliche Lebensbereiche sinnvoll miteinander verzahnen.

Konzepte für den Aufbau von Energie, Gesundheit und Erfolg kennen lernen

Was sind Ihre persönlichen „Energie-Ladestationen“ in welchen Lebensbereichen?

- Ein Selbstmanagement für die optimale Nutzung der eigenen Potentiale entwickeln.



Ellen Pachabeyan
Diplom Psychologin
Business Coach und Trainerin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Selbstmanagement, berufliche und persönliche Krisen



Wolfgang Engelhorn
Dipl. Betriebswirt,
M. A. Counselling
Business Coach und Trainer mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Konfliktberatung, Kommunikation und psychologische Beratung

Mit sich selbst und seiner Umwelt in Berührung bleiben

Ihre Lebensbereiche – eine Analyse

Leistung und Beruf | soziale
Beziehungen | körperlicher
Ausgleich | intellektuelle
Herausforderungen

Persönliche Werte und Motivation

Eigene Werte leben statt von Anfor-
derungen getrieben sein | Einsatz
für andere und Eigenfürsorge im
Gleichgewicht

Persönliche Vision und Karriere

Karriereschritte und berufliche
Entscheidungen planen | Übergänge
bewusst gestalten

Mit Belastungen umgehen, ohne belastet zu sein

Schutz vor Stress- und
Burnouttrisiken | Erhöhung
der Regenerationsfähigkeit

Balance als Lebensprinzip

Lebensbereiche in Balance bringen
und organisieren | Energieaufbau
gezielt fördern

Praktische Übungen zur Regeneration

Positive Aktivitäten | Energie-
quellen finden | Muskel- und
Atementspannung

Umsetzung der Life-Balance

Von der Strategie zum persönlichen
Projekt | Hindernisse und Stolper-
steine | selbstsichere Kommunika-
tion in schwierigen Situationen

Tools für Selbstreflektion und neue Impulse

Life-Balance-Modelle | Einsatz von
Fragebögen | Klarheit durch psycho-
logische Modelle

Unsere psychologische Online-Beratung
www.beratung-hilft.de

GetUp Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Unser Seminarangebot eignet sich zur Einbindung in ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Der Schwerpunkt ist die Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen.

Anmeldung für GetUp-Seminare in Berlin

Bitte melden Sie sich online über unser Anmeldeformular an. Informationen zu Preisen, Terminen und Veranstaltungsort finden Sie ebenfalls auf unserer Website. Es gelten die AGB´s für offene Seminare der GetUp GbR.

Sichern Sie sich durch unseren Frühbucherrabatt einen Platz im Seminar und sparen Sie Kosten!

Neue Aspekte der
Life-Balance

2 Tagesseminar
Meeet | Berlin

Anmeldung online unter
www.GetUp.berlin

GetUp-Seminare Inhouse

Jedes Seminar bieten wir Ihnen individuell für Ihre Führungskräfte und MitarbeiterInnen vor Ort in einem Seminarhotel oder im Unternehmen an.

Weitere GetUp-Angebote für die Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen

Eine Übersicht über unser Angebotsspektrum finden Sie auf unserer Website www.getup.berlin.