Das Bildungszentrum
für die Ver- und
Entsorgungswirtschaft

Kursnummer
MA119
Zuvor
MB132

Resilienz-Life-Balance

Das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen und halten

16.09.2027 - 17.09.2027 | BEW-Duisburg

Start: 09:00 am ersten Tag
Ende: 17:00 am letzten Tag

Angela Trappen
0201 8406-804, trappen@bew.de

Teilnahmepreise in €	Präsenz
Regulär*	990,-
Verbandsmitglieder*	950,-
AAV, BDE, BDG, BVB, BVK, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr	
Behörden und Kommunen*	900,-
Preis für Behörden der unmittelbaren Bundes-, Landes- und Kommunalverwaltung. Gilt nicht für kommunale Gesellschaften, Eigenbetriebe und andere rechtlich selbstständige Organisationen, auch wenn sich diese ganz oder teilweise in öffentlicher Trägerschaft befinden.	

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung

bew.de/ma119

Resilienz-Life-Balance

Das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen und halten

Beschreibung

Unser Leben wird immer komplexer, und wir müssen eine Balanceleistung zwischen den vielen, teilweise widerstrebenden, Rollenanforderungen unseres modernen Lebens vollbringen. Ein Mensch mit einem sinnerfüllten Leben sucht immer wieder die Balance von Arbeit, Familie, Freizeit und sich selbst.

Wie lerne ich mehr über mein Leben und das Leben an sich? Dies ist ein komplexer Prozess: Grundlage ist eine Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Situation, ehrlich und ohne Bewertung. Das Bewusstsein über „so wie es ist“ und „so wie ich es gerne hätte“ ist Voraussetzung für Veränderung.

Welche Wünsche möchte ich umsetzen? Kurzfristig und langfristig. Meine bewusste Entscheidung für etwas und die daraus folgenden Handlungen setzen einen Veränderungsprozess in Gang. Dieser Prozess betrifft immer den ganzen Menschen. Nur das Zusammenwirken von körperlicher, mentaler, emotionaler und seelischer Ebene kann dauerhafte Änderungen des Wohlstands, der Lebenssicht und der Lebensqualität schaffen.

Ihr Nutzen

- Lernen Sie die theoretischen Grundlagen kennen
- Direkter Transfer in den eigenen Alltag durch praxisnahe Übungen und Aufgaben
- Erhalten Sie Feedback durch Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/-innen

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen aller Hierarchiestufen, Projektleiter/-innen und Selbstständige.

Themen/Programm

Was versteht man unter Life-Balance?

Wie sieht meine Life-Balance derzeit aus? Wenn ich so weitermache, wie bisher, was heißt das für mein Leben?
Wo besteht Handlungsbedarf?

Bestandsaufnahme bzgl. der eigenen Life-Balance

Bewusstsein für die eigenen Werte erhalten

Was sind Werte? Was ist mir wichtig für mein Leben und damit meine Life-Balance?

Sich mit der eigenen Zukunft bewusst auseinandersetzen und die eigene Lebensvision gestalten

Neu-Ausrichten der eigenen Life-Balance

Was kann/sollte ich tun, damit sich mein „Lebenstraum“ realisieren lässt? Was strebe ich langfristig an?

Wie sollte meine eigene Life-Balance umgestaltet werden, damit ich meine Lebensvision erreiche? Was ist zu tun? Was ist zu lassen?

Dozent/Dozentin

- **Gerrit Busmann**, Berater, Trainer, Business-Coach, NLP-Master, Wingwave®-Coach, Inhaber, Gerrit Busmann Gruppe, Bonn

Abschluss

Zertifikat

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MA119

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/ma119
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular