

Seminar für Führungskräfte

# „Work Life Balance“

Von der Kunst im Gleichgewicht zu leben

- Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Umgang mit Druck, Erkennen der persönlichen Stressmuster
- Faktoren für ein gesundes Team

Trainer: Harald Breitenbaumer

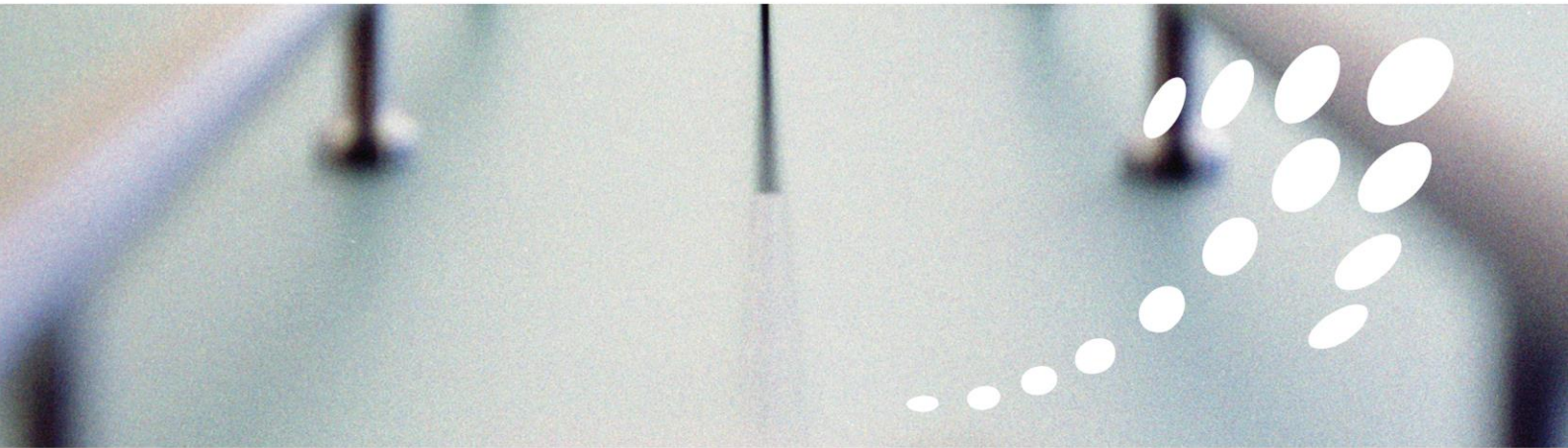
Mitwoch, 2. April 2014 bis Donnerstag, 3. April 2014  
9 Uhr bis 17 Uhr

Bildungshaus St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, Salzburg

Anmeldung bis spätestens Dienstag, 4. März 2014 über Zusage im Outlook  
In Kooperation mit der Salzburger Verwaltungsakademie

**Stärken fördern,  
Veränderung gestalten**





Wir leben in einem Spannungsbogen zwischen den hohen Anforderungen und Vorgaben im Berufsleben, den Ansprüchen in Familie und Beziehung und unseren persönlichen Bedürfnissen.

Eine langfristige Leistungsfähigkeit als Führungskraft bedingt eine hohe Leistungsbereitschaft und ein starkes inneres Feuer. Besonders bei engagierten Menschen ist die Gefahr verstärkt, aus der Balance und in ein Burnout zu kommen.

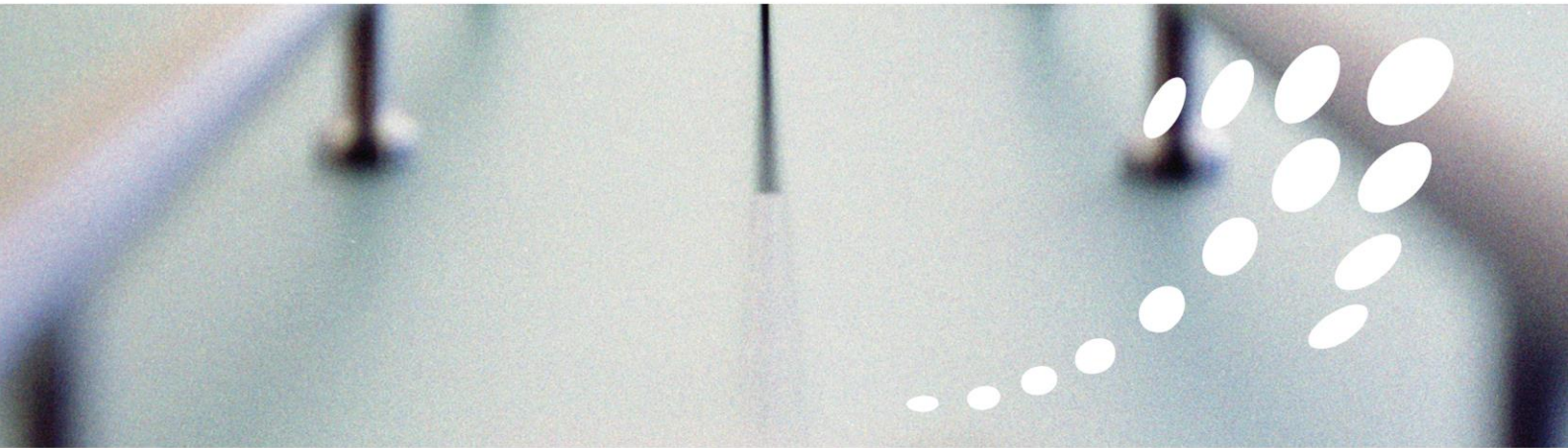
- Wie schaffen wir den Spagat zwischen den äußeren Rahmenbedingungen und dem tiefen Wunsch nach einem Leben im Gleichgewicht?
- Wie kann mit Stress und Druck besser umgegangen werden?
- Was frisst unsere Energie und woher bekommen wir neue Energien für den Alltag?

### **Methoden**

Fachliche Inputs & praxisorientierte Übungen

**Stärken fördern,  
Veränderung gestalten**





### **Seminarthemen**

- Die 4 Lebensbereiche und Analyse nach dem Lebensbalance-Modell
- Energietankstellen und Strategien zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alltag
- Persönliche Stressmuster und der Umgang mit Druck im Alltag
- Formen und häufige Symptome von Überlastung
- Faktoren für gesunde Führung und ein gesundes Team
- Motive und Werte im Leben – Wege zu mehr Lebensqualität

### **Harald Breitenbaumer, Trainer und Coach**

- Jahrgang 1963
- Personalentwickler in einem großen österreichischen Unternehmen
- Seit 1994 selbständiger Trainer und Coach

**Stärken fördern,  
Veränderung gestalten**

