

Work-Life-Balance – damit Ihr Job Sie nicht umbringt



Harry Mark

Seminar:

Work-Life-Balance

Seminarleiter:

Harry Mark

Termin:

24./25.09.2010 – München

01./02.10.2010 – Berlin

08./09.10.2010 – Berlin

14./15.10.2010 – München

Seminargebühr:

€ 650,00 zzgl. MwSt.

Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeeпаusen,
Tagungsgetränke, Mittagessen)

Tagungsort:

München: Seminarhaus am Bach

Berlin: essentis bio-seminarhotel

Anmeldeschluss:

10.09.2010 – München

16.09.2010 – Berlin

24.09.2010 – Berlin

30.09.2010 – München

2-Tages-Seminar

Die Arbeitsbelastung in Unternehmen steigt und damit auch die Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter. Immer weniger gelingt es, den Einsatz elektronischer Geräte in der Freizeit zu dosieren, daher gehen Beruf und Privatleben vielfach nahtlos ineinander über. Das „mentale Abschalten“ fällt insbesondere dann schwer, wenn Menschen auch im Privatleben mit beruflichen Anfragen konfrontiert werden. Arbeitsfreie „Erholungsseln“ sind deshalb von großer Bedeutung für die langfristige Leistungsfähigkeit von Führungskräften.

Inhalte

- Achtsamkeit und Loslassen
- ZEN-Meditation
- ZEN-Bogenschießen
- Bewegungslehre „Kalari, die sanfte Körperarbeit“

Ziel

Das Programm zeigt jedem Teilnehmer ein Leben in Gleichgewicht auf, von dem das Unternehmen, der Arbeitnehmer und seine Familie profitieren.

Benefit/Nutzen

Mit Hilfe des ZEN-Bogenschießens und der ZEN-Meditation lernen Sie „loszulassen“ von dem, was war, und sich keine Sorgen zu machen über das, was noch nicht ist. Sie erleben sich als ZEN-Bogenschützen, der in aller Achtsamkeit den Bogen spannt und dann die Sehne loslässt, so dass der Pfeil losfliegt und sein Ziel findet.