

**Digitales Seminarkonzept für Präsenz und Online-Schulungen zur Work-Life-Balance****In Balance**

**Bonn – In der neuen Arbeitswelt schrauben Multitasking und Informations-Overload permanent an der Stressspirale der Mitarbeitenden und Leader. Mit dem Seminarkonzept von Renate Freisler und Katrin Greßer unterstützen Trainer Mitarbeitende aller Ebenen und Führungskräfte dabei, stressauslösende Ursachen und innere Antreiber zu erkennen. Sie entwickeln individuelle Wege, um gegenzusteuern und nutzen ihre Life-Balance als Ressource. Als Download oder auf Datenstick im Bonner Weiterbildungsverlag managerSeminare verfügbar.**

Das sowohl in Präsenz als auch online durchführbare Seminarkonzept beinhaltet als Gesamtkonzept Materialien für einen Vorbereitungsworkshop, ein zweitägiges Training zuzüglich Follow-up sowie ein eintägiges Training mit begleitenden Coachings speziell für Führungskräfte. Teilnehmende arbeiten mit einem Methodenmix aus Wissensinputs durch Impulse, Selbst- und Gruppenreflexion, Bewegungseinheiten, Dialoggesprächen, Business-Yoga, Entspannungstechniken und Transferaufgaben.

Der Vorbereitungsworkshop richtet sich an Führungskräfte, um sie für die Thematik zu sensibilisieren und über die Inhalte des Trainings zu informieren. In dem zweitägigen Balance-Training erarbeiten die Teilnehmenden ihren individuellen Energie-Check-up auf den vier Ebenen Verstand, Sinn, Emotion und Körper und entwickeln ihren persönlichen Handlungsplan für mehr physische und psychische Energie im (Berufs-)Alltag. Unter anderem identifizieren sie ihre Energieräuber und -quellen, erlernen kognitive Methoden zum besseren Selbstmanagement sowie arbeitsplatztaugliche Yoga-Übungen, um körperlich und mental entspannt und beweglich zu bleiben. Übungen zum Autogenen Training und zur Progressiven Muskelentspannung runden das Konzept zur Stressprävention ab. Führungskräfte reflektieren in dem eintägigen Trainingstag darüber hinaus die Zusammenhänge zwischen ihrem eigenen Führungsverhalten, emotionaler Mitarbeiterbindung und Gesundheit und erweitern ihren Handlungsspielraum, um bei entsprechenden Risikofaktoren am Arbeitsplatz zielgerichtet intervenieren zu können. Der optionale Follow-up-Tag ist als Workshop konzipiert, um Inhalte gezielt zu wiederholen oder zu vertiefen.

Herzstück des Trainings sind die im Flat-Design gestalteten insgesamt über 400 PowerPoint-Charts mit zahlreichen Schaubildern. Sie können eins zu eins präsentiert werden oder dienen als Blaupause für die Themenbearbeitung an Flipchart oder Bildschirm. Sämtliche Unterlagen lassen sich aber auch flexibel an die eigenen Erfordernisse bzw. die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen. Ein Trainerleitfaden gibt einen Überblick über Ansatz, Inhalte und eingesetzte Methoden. Der detaillierte Ablaufplan hilft bei der zeitlich-inhaltlichen Trainingsplanung, ausführliche Handouts für Teilnehmende und Führungskräfte führen durch die Übungen. Mit dem Erwerb des digitalen Seminarkonzepts sind Trainerinnen und Seminarleiter ausdrücklich berechtigt, das Werk im Rahmen ihrer Tätigkeit beliebig oft durchzuführen und dabei nach ihren eigenen Erfordernissen flexibel zusammenzustellen.

Mehr Informationen und Auszüge aus den Seminarunterlagen: <https://www.managerseminare.de/tb/tb-11575>

Download dieser Presseinformation: <https://www.managerseminare.de/presse/pi-11575.doc>

Hochauflösende Cover-Datei: <https://www.managerseminare.de/presse/tb-11575.jpg>

**Renate Freisler, Katrin Greßer. In Balance (Trainingskonzept)**

Inhouse-Konzepte und Material zum Thema Balance im Business. managerSeminare, Bonn 2024.

Digitales Konzept mit Einzelnutzungslizenz als Download oder auf Datenstick. Enthält Ablaufplan, Seminarüberblick, PPT, Flipcharts, Handouts, Impulse, Übungen, Vortragskonzepte, Coachinghilfe, Online-Ressourcen. Download 348,00 Euro. Datenstick 398,00 Euro.