

# WORKSHOP „LEBEN UND WERTE IN BALANCE“



Ausgeglichenheit und Lebensbalance sind Themen, die für beruflich ambitionierte Männer und Frauen eine besonders wichtige Rolle spielen.

Die Herausforderung ist, gleichzeitig berufliche Karriereziele und parallel dazu private Lebensvorstellungen zu verwirklichen, und dabei noch den persönlichen Werten treu zu bleiben.

Zudem stellt die Erhaltung der körperlichen Gesundheit ein wesentliches Fundament für die Realisierung beruflicher und privater Ziele dar.

**Im Workshop hast Du einen Tag für DICH, um in Ruhe Deine aktuelle Lebenssituation zu reflektieren.**

Konkret kannst Du:

- private und berufliche Lebensziele klarer erkennen
- das 4-Säulenmodell der Lebensbalance zur Analyse und Visualisierung Deiner aktuellen Situation nutzen
- Deine persönlichen Lebenswerte im Einklang mit der aktuellen Lebenssituation betrachten
- erfahren, wie Du biologische Leistungsrhythmen zur Stressvermeidung im Alltag nutzen kannst
- lernen, Botschaften Deines Körpers besser zu verstehen
- Lösungen für persönliche Anliegen finden

In der Mittagspause gibt es einen angenehmen Walk-to-Talk durch die Natur.  
Oder Du nutzt die Zeit, für Dich alleine zu sein.



**Veranstaltungsort**  
Hubert Schwarz Zentrum  
Ungerthal 2 ½  
91186 Büchenbach bei Roth



**Veranstalter:**  
susanne bohn Leadership Competence  
Sonthofener Straße 14  
90455 Nürnberg  
Mobil: 0159 06 80 18 48



**Zeitraum**  
13. Juni 2023, von 9 – 18 Uhr



**Moderation**  
Dr. Daniela Jäkel-Wurzer