

Arbeits - und Lebensbalance

Ergänzung zum Persönlichen Stressmanagement

In Ergänzung zu den Inhalten im Trainingskomplex „Persönliches Stressmanagement“ wird hier der Blick auf die persönlichen privaten und beruflichen Ziele der Teilnehmer gelenkt. Wie kann ich Erfolg im Beruf und ein erfülltes Privatleben vereinbaren? Was bedeutet für mich Lebensqualität und wie kann ich Lebensqualität schaffen und langfristig erhalten?