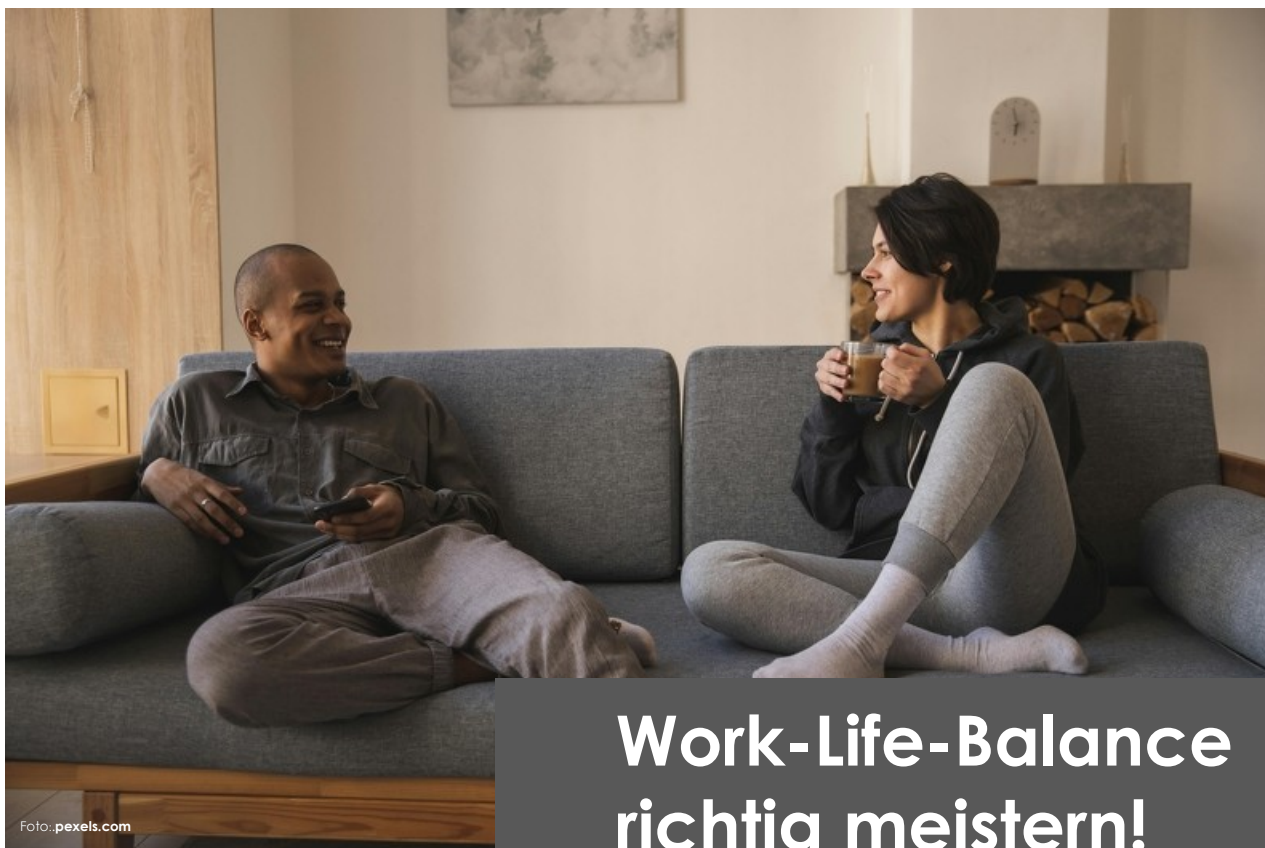




Work-Life-Balance richtig meistern!

In diesem aktiven Workshop wird den Teilnehmenden ein tieferes Bewusstsein für die Auslöser von Stress im Alltag und unbewussten Gedanken vermittelt. Sie lernen die Grundlagen der Work-Life-Balance, sowie verschiedene Stressauslöser und Glaubenssätze (z.B.: „erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“) kennen.

Durch die Vermittlung individueller Strategien und Methodik wie zum Beispiel Reflexionsübungen und praktischer Übungen zur Integration in den Alltag, soll den Teilnehmenden eine nachhaltige Work-Life-Balance ermöglicht werden. Dadurch steigern sie ihre innere Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit sowohl im Beruf, als auch im Privatleben.

Wann? Mittwoch, 23.09.2026 | | 16:00 – 19:00 Uhr

Kosten? 15,00 EUR

Wo? Klubgartenstr. 6, Raum 0102, 38640 Goslar

Dozentin: Andrea Firmont

.....
Anmeldung – schnell und unkompliziert:

Bianca.Purschke@landkreis-goslar.de
Alexandra.Backes@landkreis-goslar.de

05321 76-257
05321 76-258

Scannen Für
weitere Angebote
und Infos

