

Stressmanagement, Lebensbalance in Spannungsfeld meiner persönlichen Ansprüche und Werte

Unsere Zeit wird immer schnelllebiger. 80 % der Bevölkerung leidet darunter, dass sich alles zu schnell verändert. Der Beschleunigungsprozess ist an seine Grenzen gestoßen. Eine Abkehr vom Tempowahn wird immer häufiger gefordert, Zeitlosigkeit und Stille werden wieder viel beachtete Werte in unserer Gesellschaft.

Eine buddhistische Weisheit sagt:

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Gönnen Sie sich mit uns eine persönliche Auszeit, erfahren Sie in diesem Workshop hocheffiziente Methoden einen angemessenen Umgang mit der Zeit zu finden, lernen Sie sich bewusst zu entspannen und loszulassen.

In diesem Seminar werden wir uns auch mit unseren persönlichen Werten beschäftigen. Das Kernproblem des Zeitmanagements liegt nämlich darin, dass wir in der Dringlichkeit unseres Arbeitsalltags die wahren Lebensprioritäten aus den Augen verlieren. Wir werden gemeinsam eine Balance finden zwischen den täglichen Anforderungen im Berufs- und Privatleben.

Zeit: Samstag, 18.3.2006
10 – 18 Uhr

Leitung: **Mag. Brigitte Maierhofer**, Studium Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Kommunikations- und Karriereberaterin, NLP, Schamanin

Mag. Cornelia Wanke, Studium Bildungs- und Erziehungswissenschaften, Familien- und Beziehungsberaterin, Berufs- und Bildungsberaterin, Rainbows-Gruppenleiterin

Anmeldung: 0316 32-10-20, FAX DW 4

Ort und Kosten entnehmen Sie bitte der aktuellen Ausschreibung des Volksbildungswerks auf der website:

Online: <http://www.volksbildungswerk-stmk.at>
e-mail: office@volksbildungswerk-stmk.at