

„Arbeiten und gesund bleiben“

Wochenendworkshop

Kennst Du das?

- kurz nach dem Aufstehen bereits die ersten E-Mails checken.
- während des Frühstücks schnell das Pausenbrot für die Kinder richten und besprechen, wer wann heute was zum Abendessen einkauft.
- während der Telefonkonferenz parallel E-Mails schreiben, die Post durchsehen und nebenbei den dritten Kaffee trinken, ohne den wir ja nicht durchhalten.

... so geht das den ganzen Tag, bis wir abends endlich völlig erschöpft im Bett liegen und mit einem mulmigen Bauchgefühl schon wieder an Morgen denken...

ES GEHT AUCH ANDERS – DOCH WIE?

Um in dieser schnelllebigen Zeit unseren Alltag gesund und lebensfröhlich zu meistern, wirklich emotional und körperlich freudig bewältigen zu können, brauchen wir die Fähigkeit, uns selber freundschaftlich zu führen.

Genau diese Selbstführungskompetenz ist im 21. Jahrhundert die Schlüsselqualifikationen für Lebenserfüllung – privat und beruflich.

Und dabei geht es nicht um Funktionieren und Optimieren, sondern allein um die gesunde Führung unseres Selbst, aufbauend auf Achtsamkeit, Reflexion und präziser Selbstwahrnehmung.

Zentrale Themen in diesem [Workshop „Arbeiten und gesund bleiben“](#) sind:

- Selbstführungskompetenz und erwachsene Fähigkeiten zur Selbstregulation
- Neurobiologisches Wissen über Stressverarbeitung im Nervensystem
- Unterscheidung von normalen und traumatischen Stressfaktoren
- Trauma im Alltag
- Gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen
- Gesunder Schutz der eigenen Person

Das Ziel dieses Workshops ist es, die eigenen Grenzen klarer zu erkennen, sie zu respektieren und dies auch anderen zu kommunizieren.

Weitere Fragen? Beantworte ich sehr gerne!

Infos & Buchung bei:

Ingrid Scherle

Mail: info@ingridscherle.com

www.ingridscherle.com

Tel.: 0049-1575-320 81 46