



WORK-LIFE-BALANCE

Alleinstellungsmerkmal unserer Work-Life-Balance Seminare

Das Konzept für die WLB-Seminare wurde von unserem Lehrtrainer für verhaltensorientierte Trainings speziell entworfen und mit den anderen Experten abgestimmt.

Wir verbessern die jeweiligen Anteile bedarfsorientiert und auf wissenschaftlicher Basis, wobei die Inhalte konkret und praxisnah sind und leicht in Ihren Lebensalltag übernommen werden können.

Die Kombination Stressmanagement, Ernährung, Bewegung und Entspannung bewirkt die angestrebte Balance auf allen Gebieten gleichzeitig mit unterschiedlicher Intensität.

Reine Ernährungsumstellung ohne Bewegungsimpulse ist genauso einseitig wie es die Stressbewältigung ohne Entspannungsansätze wäre.

Das Thema Stressbewältigung wird hier – und das ist in der o.g. Kombination u.E. einmalig – als Impuls zum Umgang mit Stress gesetzt und konkret an eigenen lebensnahen Beispielen trainiert.

Wie im Sport, sind durch regelmäßiges Training, das man sehr gut zu Hause und am Arbeitsplatz durchführen kann, langfristige Effekte gut erreichbar. Ihre Balance wird wiederhergestellt und erhalten.

Über ein intensives Feedback-System, auch lange nach dem erlebten Seminar („*Wir bleiben bei Ihnen*“), sichern wir die Ergebnisse und betreiben valide Auswertungen.