

Newsletter Sozialwerk.Bund
Nr. 23 vom 13.09.2016

Seminar Work-Life-Balance Grundlagen Terminverlegung

Unser für Ende September 2016 geplantes Seminar musste verlegt werden auf den Termin

7. bis 11. November 2016

Dadurch sind einige Plätze wieder frei geworden, die wir Ihnen nun anbieten können.

Eine zentrale Frage im Thema „Work-Life-Balance“ ist:
„Was bedeutet und ist für mich ein ausgeglichenes Leben?“

In unserem Grundlagen-Seminar

- erfahren Sie, welche Faktoren die Lebensbalance fördern
- bestimmen Sie Ihren Standort Ihrer eigenen „Work-Life-Balance“
- erstellen Sie individuelle Umsetzungspläne mit Zielen und Prioritäten
- erlernen Sie Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung



Gerade zum bevorstehenden Jahreswechsel ist dies die ideale Gelegenheit sich von Altem zu verabschieden und auf neue Wege zu begeben.

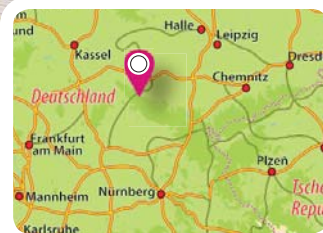
Nutzen Sie die Chance!
Entfliehen Sie dem trüben Monat November und erhellen Sie Körper und Geist mit neuer Inspiration.

Es sind noch 4 Plätze frei!

Detaillierte Informationen finden Sie im beigefügten Flyer, auf unserer Homepage <http://www.sozialwerk.bund.de/> oder telefonisch bei Frau Kopatsch (0611/75-4277) oder Frau Friedl (0611/75-3886).



Leistungen



Unterkunft mit Vollpension*

(*ausgenommen während des Ausflugs nach Weimar)

Die **Zimmer** verfügen über Dusche/WC, Föhn, Radiowecker, Fernsehen.

Bildungsurlaub

Das Seminar unterliegt nicht der Anerkennung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (ArbG).

Seminarleitung

- Dr. Artur Hornung (Management-Trainer)
- Sibylle Friedhofen (Mediatorin FM)

Veranstaltungsort

Ferienhaus Rennsteig
Tambacher Straße 32
98559 Oberhof/Thüringen

Teilnahmekosten

- Mitglieder 100 EUR
- Nichtmitglieder 125 EUR

Veranstalter

Sozialwerk.Bund
im Statistischen Bundesamt
- Hauptgeschäftsstelle -
Gustav-Stresemann-Ring 11
65189 Wiesbaden

Ansprechpartnerin: Elke Friedl

Telefon: +49 (0) 6 11/75 - 38 86
Telefax: +49 (0) 6 11/75 - 39 39
E-Mail: sozialwerk@destatis.de

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetseite www.sozialwerk.bund.de unter Seminare und Veranstaltungen oder fordern Sie es bei uns an.

Seminare



Work-Life-Balance

Grundlagenseminar

im Ferienhaus Rennsteig
in Oberhof/Thüringen



Sozialwerk.Bund
Da sind wir dabei.

Leben & Gesundheit

Lebensqualität und Lebensglück in allen Bereichen des Lebens entwickeln!

Zielgruppe

Alle, die sich aktiv mit dem Thema „Work-Life-Balance“ befassen wollen.

Ziele der Seminare

- Wissen, welche Faktoren eine „Work-Life-Balance“ fördern
- Standort der eigenen „Work-Life-Balance“ bestimmen
- Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung erlernen
- Die Ansatzpunkte zum Einsatz der authentischen Wirkungsfaktoren erkennen
- Erfahrungen anderer Teilnehmender reflektieren und integrieren
- Individuelle Umsetzungspläne mit Zielen und Prioritäten erstellen

Inhalte

Die optimale Leistungsfähigkeit wird immer in ausgeglichenen Verhältnissen bzw. einer Balance von Geben und Nehmen, Agieren und Regenerieren sowie Individualität und Gemeinschaft erreicht.

Eine zentrale Frage zum Thema „Work-Life-Balance“ ist: **„Was bedeutet und ist für mich ein ausgeglichenes Leben?“** Aus dieser Frage ergeben sich folgende Kernthemen:

- Körperliche Fitness und körperliches Wohlbefinden aufbauen
- Mit sinnvollem Tun in Arbeit und Freizeit etwas bewirken
- Stabile Beziehungen in der Familie und zu Freunden und Bekannten pflegen
- LebensWERTE und LebensGLÜCK entwickeln und genießen



© Trueffelpix - Fotolia.com



Sie erfahren, wie Sie die erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Erhalt oder zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit in Ihrem individuellen Umfeld nachhaltig umsetzen können.