

# LIFE BALANCE

FINDEN UND HALTEN SIE IHRE WORK-LIFE-BALANCE



Das Seminar war für mich ein Abheben aus dem Alltag. Von außen und von oben auf mein Leben blicken und ein großes Ganzes entdecken, in dem alle Teilelemente so wunderbar zusammen passen. Unterwegs wurde mir deutlich, wo meine Stärken und Schwächen liegen und es hat mich motiviert, die einen zu nutzen und die anderen anzugehen. Ein erlebnisreiches und stimulierendes Seminar.

**Natalie Deubl (33), Psychologin, Lausanne Schweiz**

## EDEN

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

LEADERSHIP TEAM PERSONLICHKEIT

## LIFE BALANCE THEMEN

---

Work-Life-Balance hat das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit zum Thema. Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen diesen Faktoren ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grosser Bedeutung.

Die Gesundheit wiederum ist die wichtige Basis von Motivation. Wie das optimale Verhältnis aussieht, ist immer eine Frage der individuellen Lebensweise und der persönlichen Interessen sowie Prioritäten.

Unser Life Balance Workshop hilft dieses individuelle Gleichgewicht zu verbessern oder wiederherzustellen.

### THEMATISCHE ANSÄTZE

- ▶ Stressoren und Ihre Wurzeln entdecken
- ▶ Die Ruhe suchen, um sich selbst und Ausgleich zu finden
- ▶ Sich selbst und die persönlichen Stressfaktoren besser verstehen lernen
- ▶ Ihre Mentale Landkarten entdecken
- ▶ Sich grundlegende Fragen stellen zum Thema Lebenssinn, Leidenschaften, Träume, ... und warum diese nicht erlebt, bzw. erreicht werden
- ▶ Ihre persönlichen Werte entdecken und lernen, sich nach diesen auszurichten

## EXEMPLARISCHER PROGRAMMVORSCHLAG

---

### 1. TAG WO KOMME ICH HER UND WO STEHE ICH JETZT?

Abend Empfang, Begrüßung und Kennenlernen  
Biographie-Arbeit in kleinen Gruppen  
Werteanalyse

### 2. TAG BALANCE FINDEN

Vormittag Workshop: Dem Stress auf den Grund gehen  
Nachmittag Gemütliches Wandern mit einzelnen Impulsen zum Thema  
Workshop: Die persönlichen Lebensziele, Träume, Ideale, Leidenschaften  
Persönliche Coachings

### 3. TAG WER ODER WAS HILFT MIR MEINE BALANCE ZU HALTEN?

Vormittag Wie kann ich die gesteckten Ziele erreichen?  
Persönliche Coachings  
Nachmittag Impulse zum Thema Selbstbewusstsein und innere Ruhe  
Reflexion und Alltagstransfer  
Feedbackrunde und Abschluss

## WORKSHOP ECKDATEN

---

### DURCHFÜHRUNG

Zwei- oder dreitägiger Workshop,  
Seminar- oder Berghotel  
oder in einer Location ihrer Wahl,  
europaweit

### METHODIK

Workshop für alle, die sich  
mit dem Thema Lebenssinn,  
Stress, Schnellebigkeit  
und Work-Life Balance  
auseinander setzen wollen

### LEISTUNGEN

- ▶ Referentenimpulse
- ▶ Persönliche Reflexion
- ▶ Coachings in Kleingruppen
- ▶ Visions- und Potenzialanalyse
- ▶ Gruppendynamische Elemente
- ▶ Gruppen- und Einzelarbeit
- ▶ Workbook