

Work-and-life-balance Seminar



sympact

Krebs & Partner AG

Gesundheitsmanagement im Unternehmen
Jürg W. Krebs, dipl. Coach und Supervisor IAP/BSO

www.krebs-partner.ch
www.beruf-berufung.ch/netzwerk/experten/juerg-w-krebs

Wege zur engagierten Gelassenheit

Das (Berufs)-Leben ist gekennzeichnet durch Attribute wie Stress, Eile, Höchstbelastung, fehlende Zeit. Oft droht dadurch der Blick fürs Wesentliche verloren zu gehen. An dessen Platz treten Ineffizienz, fehlende Motivation, reduzierte Leistungsfähigkeit, gesundheitliche Risiken und Burn-out-Symptome.

Das Work-and-life-balance Seminar zeigt Wege auf, die eigene Balance zwischen Arbeit und Leben zu finden, mit den ureigenen Kräften in Verbindung zu kommen und die Weisheit des Körpers zu nutzen.

Ziele

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, zwischen physischer und mentaler Fitness, bildet Kern des Work-and-life-balance Seminars.

Es führt die Teilnehmenden zu folgenden Zielen:

- Sensibilisierung für die eigene Körperwahrnehmung
- Körpersprache verstehen
- Möglichkeiten der Stress-Prävention
- Vorbeugung des Burn-outs im beruflichen (Führungs)-Alltags
- Finden der inneren Ruhe
- Freisetzung innerer Energien



Themen

Im Kontakt mit sich selbst: Das Work-and-life-balance Seminar besteht aus komplementären Inhaltselementen:

- **Stressbewältigung**
Verhinderung von Burn-out und Unterbrechung eingespielter, destruktiver Gewohnheiten
- **Persönliche Vision**
Die Frage nach «dem höheren Sinn» zur Unterstützung bei wichtigen Fragen, Entscheidungen und Belastungen
- **Lebensrolle**
Wechselwirkung und Harmonisierung der drei Identitäten Beruf, Organisation, Profession
- **Atem und Bewegung**
Minimierung gesundheitlicher Risiken durch regelmässige Bewegung, richtige Atmung und bewusste Ernährung
- **Körperliche und mentale Fitness**
(Er)kennen der physischen und psychischen Wechselwirkung



Methoden

Das Work-and-life-balance Seminar führt zu greifbaren Resultaten durch:

- **Referate**
Experten-Wissen in verständlicher Form
- **Praktische Übungen**
Methoden, zur Anwendung im (beruflichen) Alltag
- **Gruppenarbeit**
Diskussion und Reflexion in der Gruppe
- **Entspannung**
Kennenlernen «schöpferischer Zwischenräume»
- **Haarmineralanalyse**
Früherkennung von Mangelzuständen bei Mineralstoffen und Spurenelementen (WHO anerkannt)



Diverses

- **Kursleitung**
 - Jürg W. Krebs, dipl. Supervisor und Organisationsberater IAP/BSO
 - Katharina Picard, Bewegungspädagogin, Dozentin für bewegtes Lernen
- **Wen sprechen wir an?**
 - Berufstätige, welche dem Phänomen Überlastung ausgesetzt sind
 - Führungskräfte und Stabsmitarbeiter

Leistungsmultiplikatoren

«Erfolgreich bestehen». Diesem Leitsatz folgend bietet Krebs & Partner AG ein weitreichendes Dienstleistungspaket an, das der nachhaltigen Unternehmens- und Mitarbeiterentwicklung dient:

- Förderung und Aufbau der Unternehmenskultur
- Entwicklung des Mitarbeiterpotentials sowie der Teamfähigkeit
- Erfolgreiche Umsetzung von Veränderungsprozessen
- Erfolgsbringende Mitarbeiterführung
- Steigerung von Leistungsfähigkeit und Leistungswille

Interessiert? Dann treten Sie mit uns in Kontakt, damit wir Ihr Erfolgspotential im gemeinsamen Gespräch ausloten können.



sympact

Krebs & Partner AG

Gesundheitsmanagement im Unternehmen

Jürg W. Krebs, dipl. Coach und Supervisor IAP/BSO

www.krebs-partner.ch
www.beruf-berufung.ch/netzwerk/experten/juerg-w-krebs

Krebs & Partner AG

Jürg W. Krebs

Georgengasse 1

8006 Zürich

Tel. 044 218 14 00

juerg.krebs@krebs-partner.ch

www.krebs-partner.ch

www.beruf-berufung.ch/netzwerk/experten/juerg-w-krebs