

Seminar von Freitag, 29.11.2024 bis Samstag 30.11.2024

Moment mal! - Seelische Gesundheit und Resilienz am Arbeitsplatz

Die eigenen Grenzen erkennen und die psychische Widerstandskraft stärken

Der Arbeitsalltag am Theater, die lange Spielzeit mit wenig Möglichkeiten, freie Tage einzuplanen, die ständig geforderte Flexibilität und Spontaneität, der Zeitdruck und das scheinbar nie feststehende und zu planende Arbeitsaufkommen können sehr belastend und auslaugend für die Mitarbeitenden am Theater sein.

Sich selbst dabei nicht zu vergessen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu wahren und das Wohlbefinden nicht außer Acht zu lassen fällt vielen Menschen sehr schwer. Oft entsteht das Gefühl des Ausgebrannt- und Erschöpftseins, das Gefühl innerer Leere und Lustlosigkeit. Der Arbeitsalltag wird dann zu einer immer größeren Last, manche Mitarbeitenden haben innerlich längst gekündigt.

Im Seminar "Moment mal!" befassen Sie sich mit den Möglichkeiten, Ihre Grenzen wahrzunehmen, klar und gewaltfrei zu kommunizieren sowie positiven von negativem Stress zu unterscheiden. Sie erforschen, wie Sie trotz hoher beruflicher Ansprüche Ihre Akkus wieder aufladen und abschalten können. Erleben Sie, dass Ihre Sicht auf die Dinge einen wesentlichen Unterschied macht und dass Ihre Werte und Ihre Bedürfnisse im Alltag Platz finden können. Entwickeln Sie Ihre eigene gesunde Work-Life-Balance, in der Sie wieder Freude und Erfüllung erleben, den täglichen Anforderungen ausgeglichener begegnen und Ihre Freizeit bereichernd erleben.

Veranstalter:	CentralCoach - Coaching, Seminare und Workshops für die Theater- und Kulturbranche
Veranstaltungsort:	Freiraum – Zentrum für Seminare und Coaching München
Kosten:	620,- € komplett inklusive kleiner Versorgungspauschale
Teilnehmendenanzahl:	ab 4 Personen bis 10 Personen
Seminarzeiten:	Freitag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr inkl. einer Stunde Pause Samstag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr inkl. einer Stunde Pause
Trainer:	Carsten Zeitler - Teamcoach, Teamentwickler und Personal Coach
Kontakt:	0176/49694138

Im Preis enthalten sind alle im Seminar benötigten Materialien und Unterlagen.

Anmeldungen bitte per Mail an carstenzeitler@centralcoach.de oder auf www.centralcoach.de. Sollten Sie weitere Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, freue ich mich über Ihre Mail oder Ihren Anruf.