

TITEL

Balance als Schlüssel zur Leistungskontinuität

ZIEL

- Bewusstheit zum Thema „Balance“ schaffen
- Wissen vermitteln —Gesetzmäßigkeiten von Leistung und Regeneration
- Handlungsmechanismen entwickeln - Tools, Übungen und Routinen für den Alltag

ZIELGRUPPE

Junge Führungskräfte

INHALT

- Impuls zur mentalen und physischen Wirkungsweise von Anstrengung
- Praktische Übungen - individuell und in der Gruppe als Reflexion / Rollenspiele / Szenarien
- Praktische Handlungsmechanismen

METHODE

- Theoretischer Input und Visualisierung
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexion
- Austausch im Plenum
- Praktische Anleitung

DAUER

3 Stunden

NUTZEN / IHR GEWINN

Der Workshop unterstützt junge Führungskräfte, innere und äußere Ansprüche souverän zu meistern, Sie lernen, ihre Energie klug zu steuern und bleiben langfristig motiviert und gestärkt in ihrer Rolle.