

## Wie halte ich mich im Beruf fit?

In diesem Workshop betrachten wir die verschiedenen Ebenen (Körper, Geist, Bewusstsein) und wie wir aktiv die Gestaltung unserer Fitness im Beruf unterstützen können. Folgende Themen werden wir interaktiv bearbeiten:

- Lebenslanges Lernen
- Computer und Internet
- Der „Patchwork-Lebenslauf“
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben
- Mobilität im Job
- Ausgleich und Abgrenzung, Spannung und Entspannung
- Bewegung hält mobil
- Social Life: Freundschaften und andere Stützen
- Methoden zur Selbsthilfe

Theorie und Praxis geben Ihnen nützliche Werkzeuge an die Hand, wie Sie im Beruf fit bleiben können. Ein Handout erhalten Sie am Ende der Veranstaltung.

Referentin:

Simone Hahn, Gründungsberaterin (KfW), Business Coach,  
Personalentwicklerin und Teamtrainerin, Groß-Umstadt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine/n Tagesveranstaltung mit 6 – 7 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

2 Flipcharts mit Papier, 2 Pinnwände, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

Nach Absprache