

ERFOLGREICH ARBEITEN UND GESUND BLEIBEN IM HOME OFFICE : CHANCE UND HERAUSFORDERUNG



Sinnvoll genutzt, bieten sich für uns neue Möglichkeiten – nutzen Sie die Chance zu mehr Flexibilität, Eigenverantwortung und einem neuem Bewusstsein.

**NEUE
ARBEITS-
WELTEN**

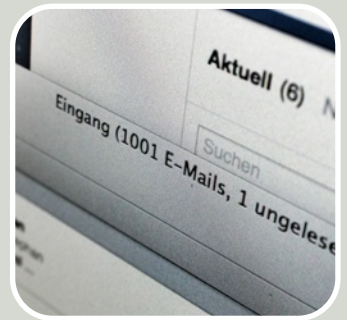
Mehrfachbelastung zu Hause durch Home-Office, Kinderbetreuung, Einschränkungen sozialer Kontakte und die dadurch neu entstandene Vereinbarkeit von Familie und Beruf, benötigt ein Umdenken und ein besonderes Maß an Flexibilität und innerer Stärke. Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen ist wichtig für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil.

Inhalte & Themen:

- Potenzial Homeoffice : neue Arbeitswelt als Chance nutzen
- Work-Life Balance neu definieren: effektives Selbst – und Zeitmanagement, Pausen sinnvoll nutzen
- Im Gleichgewicht bleiben - Methoden zu Konzentration, Stressabbau & Entspannung. Pausengestaltung & Ausgleich
- Auf die richtige Haltung kommt es an - Rückenschmerzen verstehen und vorbeugen
- Neue Blickwinkel – Für starke Augen bei der täglichen Bildschirmarbeit
- Übungen & Tools

Format:

- Interaktiver Online-Workshop, Dauer 2,5 – 3 Stunden
- Teilnehmerzahl: bis zu 15
- Anschliessend Download eines PDF Booklets mit weiterführenden Tipps und Informationen
- Kosten alles inklusive: 500 EUR / Workshop
- Optional von Teilnehmern zu buchen möglich: individuelle Beratung zum jeweiligen Thema



Die Lebensnavigatoren

Stephan Repke / Anja Greb
Lennéstrasse 3
10785 Berlin
Tel. +49 (0) 160 966 48 037
Email info@die-lebensnavigatoren.de

www.die-lebensnavigatoren.de