

## **01. + 02.11.2018 - Work-Life-Balance (Wernigerode)**

### **Wann?**

01. November 2018, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

02. November 2018, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

### **Wo?**

Hochschule Harz | Wernigerode | genauer Ort wird noch bekannt gegeben

### **Inhalt des Workshops**

Ziel des Workshops ist es, dass die Teilnehmerinnen eigene Selbstmanagement-Techniken (weiter)entwickeln, einen gelassene Umgang mit Stress-Situationen erlernen und Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integrieren, um so eine Balance zwischen Arbeit und Ausgleich zu finden.

- ▶ Arbeitszeit und Lebenszeit-Strategien zur Balance
- ▶ Zeit- und Selbstmanagement (Müssen und Wollen; Hemmnisse und Motivation; Prioritäten)
- ▶ Stress und Stressbewältigung (MBSR: Achtsamkeit und Entspannung)

### **Coach**

> Dr. Ulrike Ley (<http://www.dr-ulrike-ley.de/>)

Wissenschaftlerin, Führungskraft, Coach, Autorin und Expertin im Themenkomplex „Frauen, Macht, Karriere und Führung“

**Anmeldungen** bitte per Mail an Maria Rosenbaum (✉ [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>); Tel.: 0391-6757062)