

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>); Tel.: 0391-6757062)