



## Seminarangebot

### Die eigene Arbeitskraft regenerieren - realistische Wege zu mehr Energie und (noch) besserer Balance

| Kennziffer | Termin      | Dauer  | Ort     | Preis       |
|------------|-------------|--------|---------|-------------|
| H941       | auf Anfrage | 2 Tage | Inhouse | auf Anfrage |

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte der Verwaltung

**Leitung:** Dr. Annekatriin Gall  
Beratung & Coaching, Stellenbesetzung, Training

#### Beschreibung:

Die moderne Arbeitswelt ist hochgradig auf Effizienz und Wachstum ausgerichtet. Zugleich wird immer deutlicher, dass Ressourcen nicht in unbegrenztem Maß zur Verfügung stehen: nicht in der Natur, nicht in der Gesellschaft, nicht in uns selbst.

Ein gewaltiger Trend unserer Zeit ist die „Selbstoptimierung“, oft verknüpft mit dem aus Amerika stammenden „positiven Denken“ der Positiven Psychologie. Der Haken daran: Selbstoptimierung kann leicht zur Rund-um-die-Uhr-Aufgabe geraten, zu einem Leistungsdictat, das Menschen zu ihren eigenen Antreibern macht und die Grenze zwischen „beruflich“ und „privat“ verwischt. So kann echte Erholung sich immer weniger ereignen.

In Abgrenzung dazu wurde für dieses Seminar bewusst ein Ansatz gewählt, der auf den ersten Blick bescheiden anmutet, jedoch sehr pragmatisch und wirksam ist.

Die Dozentin zeigt den Teilnehmenden realistische Wege zu einer ausgewogenen Energiebalance auf. Mögliche „Sackgassen“ werden gekennzeichnet, zu praktikablen, konkreten Schritten wird ermuntert.

#### Inhalte:

- Die Teilnehmenden erschließen sich (noch) zielgerichteter persönliche Energiequellen.
- Sie wissen etwas über persönlichkeitspezifische Stressmuster und wenden ihr Wissen an.
- Die Teilnehmenden nehmen weniger „mit nach Hause“ und können ineffizientes Grübeln pragmatischer beenden.
- Sie unterscheiden Realisierbares von utopischen Ansprüchen.
- Sie kommunizieren entspannter mit Kollegen, weil sie sie weniger persönlich nehmen.
- Die Teilnehmenden nehmen ihr persönliches „Erholungs-Navi“ aus dem Seminar mit.