

# Projekt – in Balance bleiben und innere Stärke erreichen

Schöpfen Sie Ihr Potenzial voll aus und widmen Sie sich Ihrem Selbst.



Unsere vier Module für Ihre innere Balance...

## Work-Life-Balance

- Die 4 Lebensbereiche
- Persönlicher Energieeinsatz
- Mein Lebensrad
- Die richtigen Prioritäten setzen

## Mentale Stärke und Optimismus

- Reflexion der eigenen Gedankenwelt
- Emotionsregulation
- Den optimalen Leistungszustand aktivieren
- Realistischer Optimismus

## Resilienz

- Bedeutung von Resilienz
- Verstehen und reflektieren der 12 Resilienz-faktoren
- Impulse zur Steigerung der Resilienzfaktoren

## Mit Ängsten konstruktiv umgehen

- Ursache für Gefühle und Ängste
- Angstsymptome
- Nutzen und Hindernis
- 5 Schritte im Veränderungsprozess
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Veränderungen

Die einzelnen Themen können wahlweise besucht werden, sind nicht aufeinander aufbauend.

## Eckdaten

- Jeweils 120 Minuten
- 3 bis maximal 8 Teilnehmende
- Methoden: Webinar, Interaktion und Arbeiten in Online-Gruppenräumen

## Ziele:

- Eigene Energien bewusster einsetzen
- Gezielte Gedankenhygiene
- Widerstandskraft und Flexibilität als Basis Ihrer Gesundheit
- Veränderungsbereitschaft

Sie haben noch Fragen oder wünschen sich weitere Informationen, dann melden Sie sich bei uns!

MoreBUSINESS GmbH

Poststraße 7a  
D-82152 Planegg | München  
[www.morebusiness.de](http://www.morebusiness.de)

Margret Degener  
[info@morebusiness.de](mailto:info@morebusiness.de)

+49 89 89 52 06 9-0

Feldmarkweg 54c  
D-13509 Berlin

Georgenberg 2  
84559 Kraiburg a. Inn

**MOREBUSINESS**  
BERATUNG • TRAINING • COACHING