

# **Work Life Balance – Mein Leben selbst gestalten**

## **Erfülltes Leben durch Energiemanagement**

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, wo unser Alltag durch Hektik und Stress geprägt ist. Familiäre und berufliche Anforderungen bringen uns manchmal an unsere Grenzen. Werden wir gelebt oder können wir unser Leben selbst gestalten? Wie kann ich gut für mich sorgen und eine ausgewogene Balance von Anspannung und Entspannung bewirken?

Ist es möglich Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu bringen und dabei noch gelassen zu sein? Kann meine Arbeit sinnstiftend und bedeutungsvoll sein oder ist sie nur ein Mittel zum Zweck, um Geld zu verdienen und mein eigenes Leben findet zu Hause statt? Ich möchte beides, einen erfüllten Job und ein glückliches Privatleben. Ist dies verwirklichtbar?

### **Trainingsziele**

- Selbstreflexion
- Selbstwertstärkung
- Meine Batterien wieder auffüllen
- Eine Balance zwischen Arbeit und Leben herstellen
- Einen guten Umgang mit den eigenen Energiereserven entwickeln

### **Trainingsinhalte**

- Mein Ist Zustand meiner Work Life Balance
- Wie komme ich zu einer ausgewogenen Lebensbalance?
- Wie sieht mein Energiemanagement aus und lässt sich da etwas optimieren?
- Was sind meine beruflichen und privaten Werte?
- Erarbeiten der eigenen Lebensziele
- Das eigene Wohlbefinden steigern
- Erlernen von Achtsamkeits- und Atemübungen

### **Methodik**

- Brainstorming
- Diskussionen
- Einzelarbeiten
- Ressourcenorientierte Übungen
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Reflexion

### **Zielgruppe**

Menschen, die sich aktiv mit ihrer Work Life Balance auseinandersetzen möchten und ihr Leben selbst gestalten möchten.

**Dauer:** 1 Tag

**Trainerin:** Tamara Gunacker

Ich bin im Branchenbuch der Resilienz Experten gelistet.

[https://issuu.com/wirtschaftsverlag/docs/branchenhandbuch\\_print\\_v2?e=3737764/30363788](https://issuu.com/wirtschaftsverlag/docs/branchenhandbuch_print_v2?e=3737764/30363788)

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft im Bereich Stress- und Burnoutprävention.

<https://kooperationspartner.svagw.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666&PartnerView=1198>

Ich bin im Expertenpool des Fachverbandes der PERSONENBERATUNG und PERSONENBETREUUNG unter Stressmanagement und Burnout Prävention gelistet:

[http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-  
praevention?combine\\_1=Tamara+Gunacker&combine](http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine)

Ich bin auf der Liste der ÖGL Salutorvisor\_innen® gelistet.

<http://www.oegl-lebensberater.at/salutovisoren.pdf>

Salutorvisor\_innen haben sich für gesundheitsfördernde Beratung qualifiziert und unterstützen Sie bei der Erhaltung Ihres persönlichen Wohlbefindens.

### **Tamara Gunacker**

#### ***Beratung/Coaching/Supervision/Training***

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin

Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung

Salutorvisorin® (Förderung von Gesundheit)

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach

Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>

[beratung@tamara-gunacker.at](mailto:beratung@tamara-gunacker.at)

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

