



Kompaktkurs Lebensgestaltung mit Fokus

Noch nie hatten Menschen in der westlichen Welt so viel Lebenszeit wie heute zur Verfügung. Und wohl noch nie standen sie unter solchen Zeitdruck wie heute.

Der technologische Fortschritt und die neue Zeitkultur der Gesellschaft haben einen direkten Einfluss auf unser Leben. Leistungserwartungen, gefüllte Alltage und unzählige Optionen lassen unsere Lebensgeschwindigkeit erhöhen. Durch diesen Tempotrend kann Stress entstehen und der Fokus auf das Wesentliche verloren gehen.

Doch was uns fehlt ist nicht Zeit, sondern das Geschick, mit ihr umzugehen. Einen starken Fokus sowie eine ausgewogene Lebensbalance helfen die kleinen und grossen Herausforderungen des Alltages zu bewältigen und den Blick auf das wirklich wichtige, die eigenen Zielen und Prioritäten, zu wahren.

Inhalt

Der Kurs vermittelt folgende Inhalte einfach und kompakt:

- Die Welt, in der wir leben
- Tempotrend: Beschleunigung des Alltages
- Entstehung von Stress
- Das Haus des Lebens
- Die 5-Jahres Vision
- Entwicklung von Zielen
- Tipps für eine ausgewogene Lebensbalance

Zielgruppe

Der Kurs ist für Alle, die wieder vermehrt Fokus und Bewusstheit in Ihren Alltag - und somit in ihr Leben einbringen möchten.

Der Kurs kann je nach Bedürfnisse des jeweiligen Publikums angepasst werden.

Moderation

Der Kurs wird moderiert von Adrian Jungo und Valérie Jungo. Adrian verfügt über langjährige Führungserfahrungen und ist ein Experte für Transformationsprojekte. Valérie studierte Psychologie und arbeitet in Projekten für digitale Transformation sowie mentale Gesundheit.

Dauer

3 Stunden inkl. Pause

Inkl.
Zielbuch

