

# LEBENSGESTALTUNG MIT FOKUS

## KOMPAKTKURS

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. Einen starken Fokus sowie eine ausgewogene Lebensbalance helfen, die kleinen und grossen Herausforderungen des Alltages zu bewältigen und den Blick auf das wirklich wichtige, den eigenen Zielen und Prioritäten, zu wahren.

## ZIELGRUPPE

Der Kurs ist für Alle, die wieder vermehrt Fokus und Bewusstheit in ihren Alltag möchten. Der Kurs kann je nach Bedürfnissen des jeweiligen Publikums angepasst werden.

## SCHWERPUNKTE

- Beschleunigung – die Zeitkultur unserer Gesellschaft
- Zukunftstrends und deren Chancen
- Persönliche Standortbestimmung
- Die 5-Jahres Vision
- Entwicklung von Zielen
- Tipps für eine ausgewogene Lebensbalance

## MODERATION

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



JUNEXUS



[www.junexus.ch](http://www.junexus.ch)



[info@junexus.ch](mailto:info@junexus.ch)



[www.junexus-shop.com](http://www.junexus-shop.com)

**inkl. Das 5 Jahre-Zielbuch**



DAS 5-JAHRE ZIELBUCH