

Workshop

„Abschalten und Umschalten, damit es wieder ruhiger wird im Kopf!“

Immer mehr Menschen fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Ein übervoller Arbeitskalender, die ständige Erreichbarkeit am Handy oder Laptop, der komplexe Umgang mit dem Thema Homeoffice, Schwierigkeiten bei der harmonischen Abstimmung von Arbeitszeit und Freizeit, Aufgaben, die unvollständig erledigt am Arbeitsplatz liegen bleiben, Konflikte mit Kollegen oder Führungskräften oder die eigenen Persönlichkeitsstrukturen machen es vielen fast unmöglich, den Kopf nach der Arbeit freizubekommen.

Damit wir aber am nächsten Tag wieder voller Energie und Motivation loslegen können, ist es wichtig, richtig abzuschalten und umzuschalten. Wie sie das am besten bewerkstelligen können, erfahren sie in diesem Workshop. Einfache und leicht umsetzbare Tipps geben ihnen die Möglichkeit dieses Problemfeld aufzulösen!