



# InBalance

## INHOUSE-WORKSHOP: SELBSTWIRKSAMKEIT UND GELASSENHEIT IM BERUFS-ALLTAG ENTWICKELN

Wie **erleben** Sie Ihren **beruflichen Alltag**? Kennen Sie Gefühle und Gedanken wie:

- Die **Anforderungen** sind mehr und vielfältiger geworden im Vergleich zu vorher.
- Es kommt ständig **Neues** hinzu, bevor Altes erledigt werden konnte.
- All Ihre **Energie** liegt auf der Erledigung anderer Dinge wie bspw. **Organisatorisches** oder **Konfliktlösung**, bevor Sie sich Ihrer eigentlichen Arbeit widmen können.
- Das **soziale Miteinander** unter **Kollegen, Angestellten** und **Vorgesetzten** gestaltet sich zunehmend schwieriger.

Wie gehen Sie mit den heutzutage zusätzlich zu Ihren eigentlichen Aufgaben gekommenen **Anforderungen** und Ansprüchen an Sie um?

Was wünschen Sie sich im **Umgang** mit dieser Mehrbelastung **für sich**?

Wenn wir uns den vielfältigen Einflüssen des Berufs-Alltags ausgesetzt sehen - was passiert eigentlich **physiologisch, neurologisch** und auch auf **emotionaler** Basis im **Körper**? Bin ich mir eigentlich über meine inneren Zustände bewusst? Habe ich das Gefühl, dass ich mein Handeln **bewusst steuern** und an die jeweilige Situation **anpassen** kann?

Wir haben ein **Konzept** entwickelt, das dies aufgreift und **Impulse** und **handhabbare Tools** und Mittel an die Hand gibt, um den Herausforderungen des Berufslebens mit mehr **Klarheit, Selbstwirksamkeit, Leichtigkeit** und **Gelassenheit** entgegenzutreten.

Herzlich Willkommen bei InBalance!

In unserem Workshop begleiten wir die TeilnehmerInnen mit **strukturell aufeinander abgestimmten inhaltlichen und anwendungsbezogenen Bausteinen** dabei, dem beruflichen Alltag mit Beweglichkeit und Leichtigkeit zu begegnen.

Unsere **vielfältigen Ansätze** - darunter praxisorientiertes Hintergrundwissen, Wahrnehmungs-Übungen, NLP-Praktiken, Körperarbeit und Entspannungs-Übungen - ermöglichen es Ihnen, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und ein Bewusstsein für Ihre emotionalen Zustände zu entwickeln.

In unseren aufeinander aufbauenden Workshop-Abschnitten vermitteln wir Impulse gepaart mit umsetzbaren Tools zu folgenden Punkten:

- **Verstehen** der körperlichen und mental relevanten Zusammenhänge der Stress-Verarbeitung
- Mentale **Fokus-Veränderung**
- Körperliche und mentale **Stress-Reduktion**
- Erleben von **Selbstwirksamkeit**
- Zugang zu eigenen **Ressourcen** erlangen und dadurch **handlungsfähig** werden.

Wir von InBalance bringen unsere langjährige Expertise ein. Tordis Alamouti, Diplom-Psychologin mit Erfahrung in qualitativer Marktforschung, und Paul Mitscher, Heilpraktiker mit über 30 Jahren Managementenerfahrung im Gesundheitswesen, stehen für einen sanften Einstieg in Ihren persönlichen Entwicklungsprozess.

In einem geschützten Raum mit einer begrenzten Zahl von TeilnehmerInnen bieten wir Ihnen in Ihren Räumlichkeiten eine Auszeit, in der - ohne Preisgabe von persönlichen und privaten Details - **Prozesse** in Gang gebracht werden.

Im Anschluss an den Workshop erhalten die TeilnehmerInnen **Materialien**, um diese Prozesse leicht in Ihren **Alltag integrieren** zu können.

Wir würden uns freuen, Sie und Ihre KollegInnen in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen zu dürfen. Gerne stellen wir uns und unser Konzept auch in einem persönlichen Gespräch und unterbreiten Ihnen ein auf Sie speziell zugeschnittenes Konzept.

Mehr erfahren Sie auch auf unserer Website [www.in-balance.space](http://www.in-balance.space).

Herzlichst,  
Tordis Alamouti  
Paul Mitscher

connect@in-balance.space

[www.in-balance.space](http://www.in-balance.space)



**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**