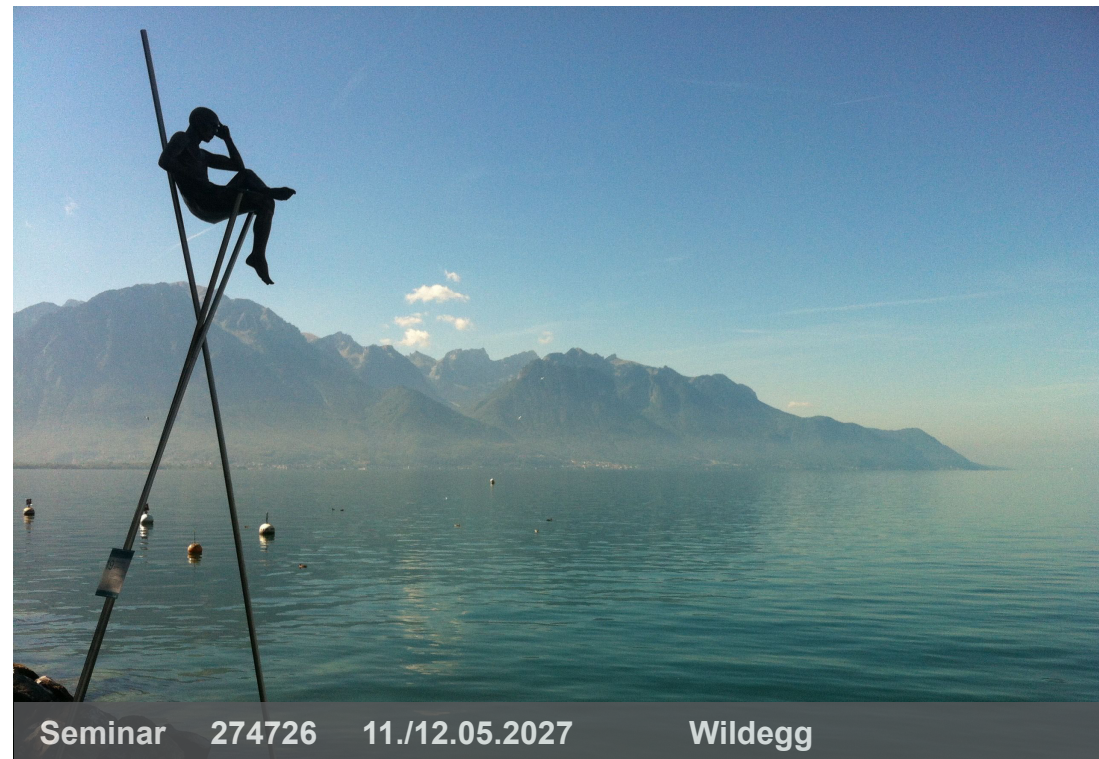


## **Brennen ohne auszubrennen**

### **Leben und arbeiten in Balance**



Seminar 274726 11./12.05.2027 Wildegg

#### **Zielgruppe:**

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche auch in anspruchsvollen Zeiten an Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und ihre Handlungskompetenz erweitern wollen.

## Brennen ohne auszubrennen

### Leben und arbeiten in Balance

Der Druck bei der Arbeit nimmt zu. Immer mehr Arbeit ist in immer weniger Zeit zu erledigen.

Es wird zunehmend schwierig, alle Aspekte des Lebens unter einen Hut zu bringen: Beruf, Familie, Freunde, Freizeit, Hobbies, eigene Bedürfnisse und Entwicklung.

Darunter leiden Motivation, Leistung und Kreativität und immer häufiger endet das Arbeitsleben in einem Gefühl des Ausgebranntseins.

Die Welt können wir nicht verändern.

Doch können wir unsere Kompetenzen im Umgang mit diesen Rahmenbedingungen ausbauen und unsere Selbstkompetenz stärken.

### Zielsetzung

Das Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Stress- und Lebenskompetenz zu erhöhen und Herausforderungen gelassen und souverän zu meistern.

### Referent / Autor

**Christian Grütter**, Wirtschaftspsychologe MAS, Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA und Supervisor BSO mit langjähriger Erfahrung als CEO

### Veranstaltungsleitung

**Dr. Veronika Klemm**, Leiterin Weiterbildung, Bau und Wissen, TFB AG, Wildegg

## Seminar

274726

11./12.05.2027

### 1. Tag

**09.00 Begrüssung, Einstieg ins Thema**

**09.15 Erkenne dich selbst**  
Was wirklich zählt in meinem Leben

**10.30** Pause

**10.50 Dem Leben Richtung geben**  
Schritte zu einem ausgeglichenen Lebensstil

**12.00** Mittagessen

**13.15 Die Aufmerksamkeit steuern**  
Das Managen von Aufgaben und Aufmerksamkeit

**15.15** Pause

**16.00 Die Aufmerksamkeit managen**  
Achtsamkeit als Kernkompetenz

**16.45 Zusammenfassung und Erkenntnisse des Tages (15 Min.)**

### 2. Tag

**09.00 Rückblick und Ausblick**

**09.15 Das Feuer am Brennen halten**  
Erholung und Regeneration

**10.15** Pause

**10.30 Stolpersteine in der Umsetzung**  
Stress-Management

**12.00** Mittagessen

**13.15 Stolpersteine in der Umsetzung**  
Stressförderndes Denken / Antreiber

**16.15** Pause

**16.30 Offene Fragen, Zusammenfassung, Erkenntnisse (30 Min.)**

### Veranstaltungsort

Bau und Wissen, TFB AG  
Lindenstrasse 10, 5103 Wildegg  
Telefon 062 887 72 71

## Organisation

### Teilnahmegebühr

**CHF 1'190.-** inkl. MWST.

Frühbucher bis 30 Tage vor Kursdatum erhalten **5% Reduktion**.

Studierende (unter Vorweisung der Legi) zahlen **CHF 150.00** inkl. MWST pro Kurstag.

Digitale Kursunterlagen, Pausengetränke und Mittagessen sind im Preis enthalten. Die Teilnahmegebühr ist im Voraus zu entrichten.

### Anmeldung

Bitte unter [www.bauundwissen.ch](http://www.bauundwissen.ch) oder per Mail an [sekretariat@bauundwissen.ch](mailto:sekretariat@bauundwissen.ch)

(Name, Vorname, E-Mail, Teilnehmer- und Rechnungsadresse)

### Abmeldung

Das Abmelden hat schriftlich zu erfolgen ([sekretariat@bauundwissen.ch](mailto:sekretariat@bauundwissen.ch)) und ist bis 15 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Ab 14. bis 2. Tag vor Beginn sind 55% der Teilnahmegebühr geschuldet, bei weniger als 2 Tagen sind es 100%.

### Anreise / Parkplätze / Bahnhof SBB

Parkplätze sind beim Weiterbildungszentrum vorhanden. Ab Bahnhof Wildegg erreichen Sie uns zu Fuss in ca. fünf Minuten.

