

High Performance Coaching: Smarter arbeiten – nicht härter

MANAGEMENT



Produktivität und Work-Life-Balance, um Burnout vorzubeugen

In der modernen Arbeitswelt fühlen sich viele Menschen überlastet und gestresst. Die ständige Erreichbarkeit und der Druck, immer mehr in kürzerer Zeit zu leisten, führen oft zu Erschöpfung und Burnout. Viele suchen nach Möglichkeiten, ihre Arbeitsweise zu optimieren, ohne ihre Gesundheit und Lebensqualität zu opfern.

Inhalte:

- Methoden zur Steigerung der Produktivität ohne Überlastung
- Strategien zur Prioritätensetzung und Zeitmanagement
- Tools zur Reduktion von Stress und Work-Life-Balance
- Techniken zur Burnout-Prävention
- Praktische Übungen zur Verbesserung der mentalen und emotionalen Resilienz

Dieses Seminar richtet sich an alle Berufsgruppen, die ihre Produktivität steigern und gleichzeitig ihre Work-Life-Balance verbessern möchten. Sie lernen Strategien, um effizienter zu arbeiten, ohne dabei mehr Zeit investieren zu müssen. Wir zeigen Ihnen Techniken, um Stress zu reduzieren, Prioritäten zu setzen und Zeit sinnvoll zu managen. Mit einem klaren Fokus auf Burnout-Prävention vermittelt das Seminar praxisnahe Methoden, um Leistungsfähigkeit langfristig zu steigern und dabei Lebensqualität zu bewahren.

Dozent/in Daniel Borschel: Daniel Borschel, Jg. 1976, verheiratet, gelernter Industriekaufmann (IHK), ist seit über 25 Jahren als Berater, Hypnosetrainer sowie Ausbilder für Hypnose, NLP und Coaching tätig. Als High Performance Coach und Resilienz Trainer begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Erfolg. In seiner Praxis in Hürth und über Online-Programme bietet er maßgeschneiderte Lösungen für individuelle Herausforderungen an. Seine innovative Arbeit mit dem Ultimate Code, einer neuartigen Methode zur schnellen und tiefgreifenden Veränderung von Verhaltensmustern, ist sein Herzensprojekt, welches derzeit breite Anerkennung findet.

Termine:

Fr. 15.08.2025

Sa. 16.08.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

So. 17.08.2025

10:00-16:00 Uhr

Preis:

430,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barbarossaplatz 4
50674 Köln**

Tel. 0221 - 923 07 70

Seminarnummer:

SSA50150825

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

