



 **Coaching und Management**

High Performance Coaching: Smarter arbeiten – nicht härter

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.

Termine

Fr, 18.06.2027

09:00–17:00 Uhr

Sa, 19.06.2027

09:00–17:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

430,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSIIII180627

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.12.2025

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.