



# Mañana Kompetenz

Ressourcen schonen im (Berufs-)Alltag

Referent: Urs Eisenbart, ZRM®-Trainer und Supervisor/Coach BSO



**Mañana-Kompetenz – eine Anregung, mit seinen Ressourcen schonend umzugehen.**

Work-Life - Balance kann zur Falle werden, wenn sie uns zwingt, noch mehr gesunde und sinnvolle Dinge in unseren ohnehin schon übervollen Terminkalender zu packen. Damit muss Schluss sein. Wir müssen etwas anderes lernen: Locker lassen und wieder spüren, was wir wirklich brauchen. Genauer gesagt, was wir brauchen, um unsere Batterien wieder aufzuladen. Damit ist körperlich der Parasympathikus gemeint. Jenes vegetative Nervensystem, welches uns Menschen wieder in den Ruhezustand bringt.

Sie erfahren auf unterhaltsame und interaktive Art

- dass man besser von Balance als von Work-Life-Balance sprechen sollte
- wie die beiden Gegenspieler des vegetativen Nervensystems Sympathikus und Parasympathikus aufeinander wirken
- dass Menschen auf unterschiedliche Art ihre Batterien aufladen
- welches ihre individuelle Mañana Zone ist
- und wie sie deren Umsetzung auf gute und Art in ihren Alltag bringen können

Der Anlass ist als Interaktives Referat (1 Stunde), Workshop (1 Tag) oder Seminar (3 Tage) buchbar.

Urs Eisenbart arbeitet als freier Mitarbeiter am Institut für Selbstmanagement und Motivation von Maja Storch – Selbstmanagement ist seine Leidenschaft.

Kontakt:

**Urs Eisenbart**  
dipl. Erwachsenenbildner HF  
Coach/Supervisor BSO

Wiesenstrasse 34  
9000 St.Gallen  
Tel. 079 665 17 63  
ue@urseisenbart.ch  
**www.urseisenbart.ch**  
PC 90-154665-8