

C-R-Q-Balance



**"Liebe Deinen Nächsten
wie Dich selbst"**

bedeutet doch auch

**"Liebe Dich selbst
wie Deinen Nächsten"**

...

Gelingt diese Balance noch im meinem anspruchsvollen Arbeitsalltag?

Komme ich selbst nicht oft zu kurz?

Fühle ich mich immer öfter gestresst und überfordert?

Geht die Belastung und die Verantwortung bereits an meine Substanz?

Wie kann ich das vermeiden?

Wie kann ich einen ausgezeichneten Job machen und gleichzeitig auf mich selbst achten?

Habe ich dafür einen inneren Kompass, der mich ausrichtet, wenn ich die Orientierung verliere?

Professionelle Selbst-bestimmung und Resilienz



Wer sich tagtäglich um die [[[Bedürfnisse und Sorgen anderer Menschen]]] kümmert, verliert dabei schnell die eigenen aus der Aufmerksamkeit.

Erst recht, wenn die [[[Arbeitsbedingungen intensiv]]] und hoch getaktet sind und noch vieles daneben bedacht und erledigt werden muss.

[[[Stress und Burnout]]] sind so nur eine Frage der Zeit.

Unsere C-R-Q-Studien mit Berufstätigen in belastenden Berufen haben [[[erfolgreiche Strategien aufgezeigt]]], wie man sich dagegen wappnen kann. Aus diesem Wissen entstand dieses einzigartige Seminarangebot.

C-R-Q-Balance entwickelt eine [[[neue Qualität in der Selbstbestimmung und -regulierung]]], in Patienten- und in Arbeitsbeziehungen.

Anforderungen und Ansprüche können so in Passung gebracht werden, dass man [[[souverän einen tadellosen Job]]] macht, ohne sich zu überfordern und ohne, dass das eigene Selbst darunter leidet.

Mehr noch: Der Selbstwert wird gefördert durch das [[[Erleben von Kompetenz und Stolz]]] auf die eigenen Fähigkeiten.

So bekommt negativer [[[Stress keine Chance]]].

Keine Chance für Burnout



Fordern Sie noch heute Ihr Infopaket an:

1. **Infomaterial** mit Texten und Flyer zu diesem exklusiven g-t-b-Konzept
2. **Festpreisangebot** für eine Veranstaltung bei Ihnen, inkl. allen Nebenleistungen

C-R-Q-Balance
Professionelle Selbstbestimmung
und Resilienz

Basisseminar

Umfang: 1 Tag (8 h)

Vortrag, Gruppenarbeit, Übungen

Inklusive Trainingsmaterial

Trainingsort: vor Ort in Ihrem Haus

Vertiefungen, Follow-Ups, Teamcoachings, Supervisionen, etc. nach Absprache möglich.

[g-t-b-Anfrageformular](#)

[g-t-b-Kontakt](#)