

# Workshop Work-Life-Balance

## EINE KLARERE TRENNUNG ZWISCHEN ARBEIT UND FREIZEIT

### THEMA

Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter. Wir sind immer erreichbar, immer abrufbar. Die klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen ist vielen nicht mehr möglich. Homeoffice und Homeschooling haben die Situation in den letzten Monaten zusätzlich verschärft. Wir fühlen uns dadurch unmotiviert, gestresst, unkonzentriert und erschöpft. Heutzutage fällt es vielen schwer die Freizeit in vollen Zügen zu genießen, denn es wird in dieser schnelllebigen digitalen Zeit immer schwerer seinem Kopf eine Pause zu gönnen. Man ist kaum noch fähig zu entspannen und selbst die Freizeit fühlt sich an wie als würde man unter Strom stehen.

Wichtig ist es daher abschalten zu lernen um seine Batterien wieder aufzuladen zu können.

### ZIEL

Ziel ist es sich wieder fokussierter und entspannter auf die Arbeit einlassen zu können, die Konzentration zu stärken und innerliche Ruhe zu fördern sowie Freizeit intensiver zu genießen und Kraft zu tanken.



### INHALT

Der Workshop besteht aus einem Theorie-Teil, einem praktischen Teil und Raum für Fragen.

Im Theorie-Teil geht Anna-Sophie Standl darauf ein warum es vielen von uns so schwer fällt, wirklich abzuschalten, welche Auswirkungen dies auf die körperliche und mentale Gesundheit wie z.B. Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, etc. mit sich bringt, wo die Gefahren liegen, ständig einen Blick auf sein Smartphone zu werfen und welche oft einfachen Tricks es gibt, diese zu umgehen.

Im praktischen Teil zeigt sie zwei Entspannungstechniken, die sich gleich ob zu Hause, am Weg zur Arbeit oder direkt in der Arbeit leicht anwenden lassen.

Zum Schluss bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

# Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



## ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, ich bin die Gründerin von *dis-connect.me* und spreche aus eigener Erfahrung, weshalb es mir ein großes Anliegen ist, Jugendlichen und Kindern einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone / Social Media zu vermitteln. Ich selbst war, durch meinen Beruf als Bloggerin und Influencerin, von den Folgen eines übermäßigen Handy-Konsums betroffen. 2018 erlitt ich einen Schlaganfall, welchen ich als Alarmzeichen meines Körpers und Geistes wahrgenommen habe. Ich hab mein Leben umgekrempelt, die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin absolviert und es mir zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen klar zu machen, wie schnell die Grenzen überschritten werden können, ohne es zu merken.



©Antje Wolm

## WORKSHOP INFOS

Workshopdauer: 2 Stunden  
Workshopkosten: auf Anfrage

## KONTAKT

a.standl@dis-connect.me  
069911006146  
www.dis-connect.me