



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2026**

**G-03 „Life-Balance –
Seminar für eine optimale Balance von
Körper, Geist und Seele“**

- Datum:** 22. April 2026 (Mittwoch)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Das Ziel des Seminars ist, unser Selbstmanagement zu optimieren, um eine Ausgeglichenheit zwischen den einzelnen Lebensbereichen herzustellen.
- Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Kennenlernen des Balance-Modells, das Aufschluss über die Ausgewogenheit der einzelnen Lebensbereiche gibt.
 - Persönliche Ressourcen erkennen, die besonders in Stress- und Krisenzeiten wichtige Anker sind.
 - Impulse für die Schaffung bewusster Übergänge von einem Lebensbereich zum nächsten sorgen für eine bessere Fokussierung. Denn Balance bedeutet auch im Hier & Jetzt zu sein – sich also voll und ganz auf den gerade aktuellen Lebensbereich einlassen zu können.
 - Aktive Gestaltung der persönlichen Zeit anstatt Leben im Hamsterrad mit Standby-Modus.
 - Übungen aus dem Coaching und Mentaltraining, Aktivierungs- und Entspannungsübungen, geführte Meditationen und kleine Geschichten oder Zitate bereichern das Tagesseminar.
- Referierende:** Corinna Wiß
Beratung & Coaching
Mainz
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2025
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz