



WORK-LIFE-BALANCE

Fühlen Sie sich manchmal gehetzt und haben den Eindruck, dass Sie nicht genügend Zeit für sich, für Ihre Familie und Freunde, für Ihre Gesundheit oder Ihre Arbeit haben? Leiden Sie immer wieder unter Zeitmangel? Dann könnte es hilfreich sein, sich einmal mit Ihrer Work-Life-Balance auseinander zu setzen.

Work-Life-Balance bedeutet, das Berufs- und Privatleben im Einklang mit den persönlichen Werten und Zielen zur eigenen Zufriedenheit zu gestalten. Gönnen Sie sich die Zeit, um inne zu halten, Ihre derzeitige Lebensgestaltung zu reflektieren und ggf. Kurskorrekturen vorzunehmen: im Seminar entwickeln Sie ausgehend von den eigenen Werten individuelle Strategien, um die Lebensbereiche Arbeit, Freizeit, Gesundheit und Familie in Einklang zu bringen.

INHALTE

- Balance-Modell
- Das Burnout-Syndrom
- Die persönliche Erfolgsdefinition
- Berufliche und private Ziele in Einklang bringen
- Die Vision meines Lebens
- Lebensgestaltung in Einklang mit den eigenen Werten
- Die Metapher vom Beziehungskonto
- Zeitmanagement

NUTZEN

- Sie reflektieren Ihre eigenen Werte und überprüfen deren Umsetzung in Ihrem Alltag
- Sie lernen, gesellschaftlich diktierte Ziele von wirklichen inneren Anliegen zu trennen
- Sie entwickeln Strategien, Ihre persönliche Work-Life-Balance zu optimieren

ZIELGRUPPEN

Fach- und Führungskräfte, die ihre Balance zwischen Berufs- und Privatleben verbessern möchten

DAUER

2 Tage

Sie werden durch Impulsvorträge in die Thematik eingeführt und erarbeiten das Thema in Einzelarbeit, Kleingruppenübungen und im Erfahrungsaustausch.