

WORK-LIFE-BALANCE

Ziele: Das Ziel des Trainings ist es, den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Gelegenheit zu geben, Ihren Umgang mit Zeit, Arbeitszeit und Lebenszeit bewusst zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Die Richtung des persönlichen Lebenswegs zu erkennen, die Hauptrollen im Leben zu identifizieren und zu lernen, Wichtigkeit und Dringlichkeit voneinander zu trennen sind weitere Schwerpunkte. In der beruflichen und privaten Realität sind Zeitdruck und Verpflichtungen nicht wegzudiskutieren wie man jedoch als Individuum seinen persönlichen Gestaltungsspielraum behält oder wiedergewinnt – darum geht es in diesem Seminar.
Ein weiteres Ziel wird sein, einen individuellen Maßnahmenkatalog bzw. Verhaltenskatalog mit den Teilnehmern zu entwickeln, um die persönliche und die berufliche Situation zu verbessern

*Nimm dir Zeit, um zu arbeiten;
Es ist der Preis des Erfolgs.
Nimm Dir Zeit, um nachzudenken;
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm Dir Zeit, um zu spielen;
es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm Dir Zeit, um zu lesen;
Es ist die Grundlage des Wissens.
Nimm Dir Zeit, um freundlich zu sein;
Es ist das Tor zum Glück.
Nimm Dir Zeit, um zu träumen;
Es ist der Weg zu den Sternen.
Nimm Dir Zeit, um zu lieben;
Es ist die wahre Lebensfreude.
Nimm Dir Zeit, um froh zu sein;
Es ist die Musik der Seele.
Nimm Dir Zeit, um zu genießen;
Es ist die Belohnung deines Tuns.*
Irisches Gedicht

Inhalte: Familie und Beruf sind nicht vereinbar, sie schließen sich gegenseitig aus?

Erkennen des persönlichen Umgangs mit Zeit.

Die zehn größten Stressauslöser und was sie dagegen tun können.

Was bei Stress im Körper passiert. Test: Wie groß ist ihre Stress-Stabilität.

Entspannungstechniken.

Ängste nehmen - Positive Gedanken

Persönliches Feedback und Zielvereinbarung

Individuelle Erarbeitung eines Maßnahmen und Verhaltenskataloges zur Verbesserung der persönlichen und beruflichen Situation.

Dauer: 2,5 Seminartage

Bitte bringen Sie Ihren persönlichen Terminkalender mit. Etwas Warmes, Wetterfestes zum Anziehen, feste Schuhe und etwas Bequemes für die Entspannungsübungen. Wenn Sie eine Lieblings-CD haben, dann bringen Sie diese bitte auch mit zu unserem Seminar!