



Work - Life - Balance

Beruf- und Privatleben in den Ausgleich bringen

Nutzen:

Sie erkennen Ihre Krafträuber und Stressoren!
Sie können mit einem Work-Life-Balance-Modell Ihren Lebensablauf hinterfragen!
Sie formulieren Ziele für mehr Lebensqualität!

1 / 2

Ziele:

Sie hinterfragen Rollen und Erwartungen!
Sie erkennen Ihre Tankstellen und füllen Ihre Kraftreserven!
Sie nehmen sich ernst!

Zielgruppe:

Menschen in soz. Berufen, Lehrer, Frauen mit Mehrfachbelastung,
Menschen in Leitungspositionen, die sich und ihre Familie - trotz Karriere,
gesund erhalten wollen.

Inhalte:

- > Stress und Stressoren
- > Stress- und Krankheits-Symptome
- > Verhaltensmuster und Rollenerwartungen
- > Work-Life-Balance-Modell
- > "Nein" - Sagen zum richtigen Zeitpunkt
- > Alles unter einem Hut - Beruf - Familie - Kinder
- > Zeitmanagement / Selbstmanagement
- > So funktioniert Arbeitsteilung!
- > Stärkenanalyse und Potenzialentwicklung
- > Prozess des Perspektivenwechsels
- > Abgrenzung vor Überforderung
- > Einblick in die Energiearbeit
- > Eigenverantwortung und Selbstdisziplin

Methode:

Trainerinput durch Vortrag und Präsentation - Plakatarbeit- Einzel-,
Partner- und Gruppenübungen - Malen

Dauer:

1 Tag

TNzahl:

max. 12 Personen



"Der Glückliche ist mit sich und der Umgebung einig!"
(Oscar Wilde)

2 / 2

