

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!

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)

