

Work-Life-Balancing

Leben macht die Arbeit süß

Ziel : Mit Hilfe von alltagsnahen Einzel- und Gruppenübungen erkennen und erweitern die Teilnehmer ihr Wissen über den Zusammenhang zwischen „Sich Wohlfühlen“ und „Effektiv arbeiten“. Es werden Anleitungen zu einer ausgeglichenen „Work-Life-Balance“ erarbeitet und Möglichkeiten zur Konflikt-handhabung aufgezeigt.

Inhalt : Was treibt Menschen dazu an, Monate oder Jahre ihres Lebens mit der Erfüllung bestimmter Aufgaben zu verbringen ? Was treibt uns morgens aus dem warmen Bett und lässt uns den Verkehrsstau ertragen, um dann mit anderen Menschen zusammen den sonnigen Tag in einem Büroraum zu verbringen. Und was lässt uns neugierig den Tag beginnen, auf unsere Beschäftigung freuen, und was gibt uns Anreize, mit anderen Menschen zusammen zu sein ? Gerade im Arbeitsleben gibt es Situationen, in denen wir unzufrieden und frustriert sind. In jedem gesunden Team entsteht bisweilen Rivalität und Misstrauen. Dann ist nicht nur der Arbeitsplatz in Frage gestellt, sondern unsere Bedürfnisse nach sozialer Verbundenheit oder Selbstverwirklichung werden frustriert. In solchen Zeiten ist es wichtig, seine unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen und eine Umorientierung und Neupositionierung zu suchen. Die Inhaltspunkte dieses speziellen Persönlichkeits-Trainings orientieren sich an sechs einzelnen Bausteinen :

- ☺ Arbeit – Beruf - Berufung
- ☺ Soziale Kontakte
- ☺ Emotionale Bindungen
- ☺ Intellektuelle Entwicklung
- ☺ Körperliches Gleichgewicht
- ☺ Werte und Reflexion

Methoden : Es wird eine breite Palette von Vermittlungstechniken eingesetzt : praktische Übungen und Selbstreflexionen in Einzelarbeit und in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund. Ausführliche Seminarunterlagen fördern bei diesem Seminar den Praxistransfer.

Zielgruppe : Mitarbeiter und Vorgesetzte

Teilnehmer : maximal 14

Dauer : 2 Tage à 8 Stunden

