

Work-Life-Balance

„Einen Burn-out muss man sich hart erarbeiten.“

Dieses Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie achtsam mit sich selbst umgehen und dabei die Balance zwischen Arbeit und Freizeit erfolgreich erhalten. Denn Erfolg geniert sich aus der harmonischen und nachhaltigen Balance zwischen Leben und Leistung.

Wenn einer dieser beiden Aspekte über einen längeren Zeitraum aus dem Gleichgewicht gerät, wirkt sich dies negativ auf alle Lebensbereiche aus.

Arbeitsprozesse werden immer schneller, die Informationsflut steigt, Termine werden enger gesteckt und es muss maximal agil gearbeitet werden. Neben Fach-, Führungs- und Sozialkompetenz, ist der Aspekt des Selbstmanagements als Schlüsselkompetenz entscheidend.

Lernen Sie in diesem Work-Life-Balance-Seminar mit der knappen Ressource Zeit effizient umzugehen und Ihre Beziehungen, Gesundheit und Arbeit wieder in Einklang zu bringen.

Lernziele

Am Ende des Seminars ...

- wissen Sie, was Stress ist und wie er sich auswirkt.
- kennen Sie Ihre persönlichen Stressverstärker und Ihre Motivatoren.
- können Sie Zeit- und Stressmanagement-Methoden erfolgreich anwenden.
- wissen Sie, welche persönlichen Werte Sie sinnvoll nutzen können, um in Balance zu bleiben.
- haben Sie effektive Selbstmanagementstrategien entwickelt.
- kennen Sie Entspannungsstrategien, die Ihnen helfen, sich beruflich und privat zu verwirklichen.

Seminarinhalte

- Berufliche und private Stressfaktoren in verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen, Soll-Ist Analyse
- Antreiber und Glaubenssätze identifizieren und als Zeitdiebe enttarnen
- Prioritäten kennen und richtig setzen
- Den eigenen Arbeitsstil optimieren
- Persönliche Ziele und Visionen neu definieren
- Methoden der Achtsamkeit
- Techniken für kurze und ausführliche Entspannungsmomente

Seminarablauf

Bei diesem Seminar liegt der Praxisanteil bei 80 %. Die Teilnehmenden sind in allen Prozessen aktiv beteiligt.

Arbeitsunterlagen

Im Laufe des Seminars erhalten Sie folgende Unterlagen in digitaler Form (auf Wunsch gedruckt):

- Teilnehmerhandbuch mit prozessbegleitender Dokumentation
- VOSS+PARTNER-Abschlusszertifikat, ein in der Wirtschaft anerkannter Nachweis für qualifizierte Ausbildung

Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte, Nachwuchskräfte die zu einem individuellen und leistungsstarken Stressmanagement gelangen wollen.

Seminardauer / Teilnehmerzahl

2 Tage

6 - 10 Personen