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!
> Stärkenanlayse 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)