

Work- & Lifebalance

Persönliche Balance: Leistungsfähigkeit, Motivation und Erfolg sowie Gesundheit und Wohlbefinden dauerhaft erhalten und stärken

Ziele

Die Teilnehmer/innen können ihre Leistungsfähigkeit und Motivation auf Dauer stabilisieren. Es gelingt Ihnen noch besser einen angemessenen Ausgleich zwischen betrieblichen Anforderungen und Freizeit herzustellen.

Inhalte

1. Selbstkonzept und eigener Standort – meine Identifizierung mit Rollen und Aufgaben in meinem Arbeitsumfeld;
2. Meine Rollen im Netz der vielfältigen sozialen Beziehungen erkennen und konstruktiv gestalten;
3. Noch bessere Bewältigung von hohen Belastungen - veränderte Alltagsgestaltung; erkennen von Grenzen; Techniken zum strukturierten und noch bewussteren Umgang mit täglichen Belastungen; persönliches Stressempfinden und Strategien erkennen; günstigen Umgang mit Stresssituationen weiter aufbauen;
4. Leistungsfähigkeit und Gesundheit langfristig erhalten – Belastungssituationen erkennen und adäquat modifizieren;
5. Die Balance zwischen Beruf und Privatleben stabilisieren und dauerhaft konstruktiv gestalten – Zielsetzungen in beiden Bereichen bilden und verfolgen
6. Meine persönliche Gratifikationsbilanz durch individuell abgestimmte, adäquate Aktivitäten ausgleichen – mehr persönliche Zufriedenheit erreichen.

Zielgruppe:

Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit und eigene Motivation sowie ihre Gesundheit dauerhaft stärken wollen.

Dauer:

2 Tage