

Ist Ihr Leben noch in Balance? – Work-Life-Balance

Anlass:

Wir sollten uns dreiteilen können, um allen Anforderungen gerecht zu werden. In Zeiten der besonders intensiven Beanspruchung durch die Arbeit schaffen wir es fast nur am Wochenende, uns der Familie oder einem Hobby zuzuwenden. Und wir sollen uns um unsere Gesundheit kümmern und uns regelmässig bewegen. Wie kriegen wir nur alles unter einen Hut?

Genau davon müssen wir Abstand nehmen, von alles immer unter einen Hut zu kriegen. Wir müssen lernen, besser auf das uns wirklich Wichtige zu achten und uns besser von zu hohen eigenen und fremden Ansprüchen abzugrenzen.

Inhalte der Weiterbildung:

- Was heisst Work-Life-Balance?
- Balance und Prioritäten in verschiedenen Lebensphasen
- Weshalb ist mein aktuelles Leben nicht in Balance?
- Was wäre für mich ein ausbalanciertes Leben? Wie sähe die aktuelle Lebensphase aus?
- Gebe ich der physischen und psychischen Gesundheit genügend Raum?
- Vorsicht vor Perfektion
- Änderungsschritte angehen, so dass sie gute Chancen haben

Ziele:

Die Teilnehmenden verstehen das Konzept der Work-Life-Balance. Sie kennen Methoden, um den eigenen Balance-Zustand festzustellen und um die persönlich gewünschte Gewichtung der einzelnen Bereiche zu klären. Sie haben Ideen, wie sie dieser Gewichtung näher kommen können.

Zielgruppe:

Personen, die die Lebens-Balance kritisch prüfen und optimieren wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

14

Trainerin:

Dr. phil. Astrid Mehr