



Work-Life-Balance (WLB)

Intention

Das Leben stellt viele unterschiedlichste Anforderungen an uns. Sie alle zu erkennen und ihnen dann weitgehend gerecht zu werden ist die hohe Kunst. Heute kann man leider häufig beobachten, dass die Arbeit einen zu großen Raum einnimmt und damit das Privatleben und andere Bereiche beeinträchtigen oder gar verhindert oder zerstört. Gehäufte Fälle von „Burn-out“ sind ein deutliches Zeichen dafür. Hier wollen wir frühzeitig entgegenwirken.

Ziele

- Eine Sensibilisierung für das Thema Work-Life-Balance hat stattgefunden.
- Sie erkennen eigene Verhaltensweisen im Rahmen der Work-Life-Balance.
- Eigene Handlungsstrategien zur Prävention sind erarbeitet und Sie sind in der Lage diese umzusetzen.
- Eine direkte positive Auswirkung auf Ihre tägliche Arbeit ist garantiert.

Inhalte

- Definition WLB und der zugehörigen Dimensionen
- Fragebogen LIFO°-WLB-Stile und Analyse
- Bearbeitung der einzelnen Dimensionen
- Persönlicher Ziel- und Maßnahmenplan

Kurzablauf

Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Dimensionen, die in unserem Leben eine Rolle spielen:

- Private Aktivitäten
- Berufliche Aktivitäten
- Selbst und Werte
- Kommunikation und Zusammenwirken
- Finanzielle Sicherheit
- Gesundheit

Welche Dimension ist mir wichtiger, welche nicht ganz so wichtig? Was geschieht bzw. ist innerhalb der einzelnen Dimension? Wie kriege ich das alles in „Balance“? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ergibt schließlich ein „rundes“ Bild von dem was Mann/Frau will und wie der aktuelle Stand ist. Daraus leiten wir dann den individuellen Handlungsbedarf ab.

Zielgruppe: alle Menschen, die unter Druck stehen und aktiv daran arbeiten, wollen ihre berufliche und private Zukunft für sich und ihr Umfeld positiv zu gestalten.

Dauer: 2 Tage

Teilnehmerzahl: 8

Kompetenzteam: Nikolaus A. Kühn