

Work-Life-Balance

Zwei Leben im Gleichgewicht

Vielen Berufstätigen fällt es schwer, neben dem Arbeitsleben ein intaktes Privatleben zu führen. Doch wer keinen Ausgleich durch Freizeitaktivitäten, Familie und Freunde findet, der läuft Gefahr, sämtliche Energiereserven zu verbrauchen und damit Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu verlieren.

Um den Wunsch nach hoher Lebensqualität mit dem nach beruflichem Erfolg vereinbaren zu können, ist es daher wichtig, zentrale Lebensfragen zu klären, Prioritäten zu setzen und konkrete Handlungsschritte zu planen. Denn nur wer sich bewusst macht, was er erreichen will und Veränderungen auch gegen alte Gewohnheiten durchsetzt, kann sich in die gewünschte Richtung verändern.

In diesem Seminar lernen Sie Ihren individuellen Weg zu finden, um Beruf und Privatleben so zu gestalten, dass beides nebeneinander bestehen kann.



Inhalte und Ziel

- Was ist Work-Life-Balance?
- Selbstbestimmte Lebensgestaltung
- Lebensziele und Prioritäten klären
- Planung erster Handlungsschritte
- Strategien zur Stressbewältigung
- Effektive Zeitgestaltung
- Selbstmanagement
- Networking

Methoden

- Theoretischer Input
- Übungen
- Gruppenarbeit
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Trainer/in

Die Trainer/innen des Büro für Berufsstrategie verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis in den Bereichen Bewerbung, Kommunikation und Präsentation.

Zielgruppe

Dieses Seminar ist für jeden geeignet, der durch bessere Zeiteinteilung und bewusster Lebensführung mehr Ausgeglichenheit zwischen Arbeits- und Privatleben schaffen möchte.