



Work-Life-Balance

GOLD • STEIN

coaching consulting

Als erfahrene Fachkraft sind Sie in Ihrer körperlichen und geistigen Leistungskraft ständig gefordert. Da gilt es, bewusst und gezielt mit persönlichen Ressourcen umzugehen und die eigenen Selbstmanagementfähigkeiten zu erhöhen. Im Seminar finden Sie heraus, was für Ihre innere Balance und die Erhaltung ihrer Leistungskraft wichtig ist. Sie entwickeln Strategien, wie Sie die verschiedenen Lebensbereiche in Einklang bringen können und finden Zeit, sich persönlich neu zu orientieren.

Ziele

- Balance zwischen Beruf, Familie, persönlichen Interessen und Bedürfnissen finden
- Eigene Potenziale und Ressourcen erkennen und nutzen
- Prioritäten setzen und Ziele neu definieren

Methoden

- Impulsreferate
- Work-Life-Wheel
- Erfahrungsbezogene Übungen
- Kollegiale Beratung

Dauer

2 Tage

Teilnehmerzahl: 12

Inhalte:

- Work-Life-Wheel: Handlungsbedarfe analysieren und eigene Work-Life-Strategien erkennen
- Zur Balance finden: Mit beruflichen Anforderungen, und persönlichen Bedürfnissen und Werten überlegt umgehen - Copingstrategien verbessern
- Mit Rollenerwartungen und -konflikten selbstbewusst umgehen
- Abschalten und Abgrenzen – Freiräume erschließen
- Eigene Potenziale und Ressourcen neu entdecken und aktivieren
- Gelassenheit finden und Freiräume erschließen
- Werte überprüfen und berufliche wie persönliche Ziele an der aktuellen Lebensphase ausrichten
- Bearbeitung von individuellen Themen wie: Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Karriere in Teilzeit, Pflege von Angehörigen, Gesunderhaltung u.a.
- Begleitend: Entspannungstechniken, Qi-Gong-Übungen, Atemtechniken

Ihre Trainerin

Charlotte Goldstein

Goldstein Coaching Consulting, München

www.goldstein-coaching.de