

**Work
life-
Balance**

Es ist Mittwoch Morgen und Sie sind total entspannt. Was ist passiert? Neue Energien und Perspektiven zu entwickeln erhöhen die Chancen, langfristig gesund im Beruf und Privatleben zu bleiben. „Burn-on“ blickt auf beide Lebensbereiche und zeigt Möglichkeiten zur Umschiffung typischer Klippen auf. Wie am Arbeitsplatz Lebensqualität erhalten und neu gewinnen, wie den täglichen Übergang vom Beruf ins Privatleben gestalten, wie zu Hause abschalten?

ALLGEMEIN

Stressoren im Arbeitsbereich erkennen und bewältigen, Zeit besser managen, den Workflow verbessern, Pausen gezielt wahrnehmen und Tagesbilanz ziehen, werden als energiespendende Themen im Beruf vorgestellt.

INHALTE

Bewusst aus der Arbeitswelt in die Privatwelt hinübertreten (Grenzen, Vorbereitung, Rituale).

Worauf kann ich im Privatbereich achten?

Wobei und wo kann ich besonders gut abschalten?

Wie schaffe ich es, diese Dinge auch regelmäßig zu tun?

- ✓ Analyse der persönlichen Ausgangssituation
- ✓ Theorieinput,
- ✓ Arbeitsgruppen
- ✓ Feedbackrunden,
- ✓ Bearbeitung persönlicher Zielprojekte

METHODEN

Die Erhebung und Analyse persönlicher und beruflicher Stresssituationen erweitern die eigenen Handlungsmöglichkeiten.

Sie unterstützen eine realistische Planung

ZIEL

und erhöhen die Effektivität der Arbeitsorganisation. Sie arbeiten entspannter, fühlen sich weniger gestresst und können besser Übergänge gestalten und Ihre positive Energie aktivieren. Die entwickelten Perspektiven eröffnen neue Chancen.

Trainer
Ute Claussen
Christian Horn
Frank Stöckler

**Auch als
Vortrag
buchbar**

Dauer
Ein halber Tag

Teilnehmer
Maximal 12