

# BURN-ON

Work  
life  
balance

Trainer  
Ute Claussen  
Christian Horn  
Frank Stöckler

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?

Erhebung und Analyse der persönlichen Situation, Theorieinput,

Arbeitsgruppen, Feedbackrunden, bearbeiten persönlicher Zielprojekte.

## METHODEN

Entspannter und effektiver arbeiten, Übergänge schaffen, Metamorphose ins Privatleben vollziehen. Sie schalten besser ab,

fühlen sich weniger gestresst und aktivieren mehr positive Energie. Die entwickelten Perspektiven eröffnen Ihnen neue Chancen.

## ZIEL

Dauer: halber Tag

Teilnehmer/-innenzahl: 10 - 12 Personen