



Work-Life-Balance

Persönlicher und beruflicher Alltag greifen heutzutage stark ineinander über. Der Faktor Zeit wird immer knapper, wohingegen die Quantität der Arbeit zunimmt. Viele Menschen haben das Gefühl, sich dabei zu vergessen oder zu kurz zu kommen. Dabei wirken beide Bereiche, Arbeit und Privatleben, wechselseitig aufeinander ein. Lernen Sie Techniken, um im Alltag Kraft für den Job zu schöpfen und Ihre Arbeit wieder befriedigend zu empfinden. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten zu mehr Wohlbefinden im Beruf und in Ihrem Privatleben!

Inhalt:

- Definition „Work-Life-Balance“
- Techniken der Work-Life-Balance
- Umsetzung dieser Techniken in die Praxis
- Hindernisse im Alltag
- Aktivierung der eigenen Möglichkeiten
- Zieldefinierung zur persönlichen und kontinuierlichen Veränderung

Ziele:

- Harmonie für Arbeit und Privatleben finden
- Lernen einen Stressausgleich im Privatleben zu finden
- Das Wohlbefinden steigern, durch mehr positiv wirkende Aktivitäten
- Außerhalb der Arbeit Energie tanken um Hindernisse leichter zu überwinden

Methodik:

- Teilnehmerorientiertes Training
- Kurzvorträge
- Präsentationen durch Punkttrainings
- Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern
- Gedankenregung durch den Trainer

Voraussetzungen:

6 - 10 Teilnehmer

Termine:

20/09/2016

06/12/2016

Dauer:

2 Tage

Kosten:

1.970,00 €

Kosten Hinweis:

Die Seminargebühren werden pro Person zzgl. ges. MwSt.. berechnet. Pausengetränke und schulungsbegleitende Unterlagen sind in den Seminargebühren enthalten.

Firmenseminare auf Anfrage.

Ansprechpartner:

Angela Görwitz

+49 (30) 700 150 53-0

Veranstaltungsort:

YellowPark TrainingsAkademie

Uhlandstraße 165 - 166

D-10719 Berlin - Charlottenburg