

# Life-Work-Balance

## Leistung erbringen – Burn-out verhindern

### Zum Thema

Individuelle Bedürfnisse und die Leistungsanforderungen der Arbeitswelt werden immer öfter zu (scheinbaren) Gegensatzpolen. Es wird zunehmend zur belastenden Herausforderung, sein Leben in diesem Spannungsfeld eigenverantwortlich zu gestalten. – Das Seminar vermittelt Ihnen die nötige Kompetenz, sich dieser Herausforderung zu stellen, und unterstützt Sie zu konkreten Schritten in Ihrer Arbeits- und Lebensgestaltung.

### Zielpublikum

Angesprochen sind KadermitarbeiterInnen, insbesondere Führungspersonen, aber auch verantwortliche Projekt- und FachmitarbeiterInnen, deren Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen ins Wanken geraten ist und die aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Situation unternehmen wollen. Das Seminar richtet sich aber auch an Kader, die sich präventiv mit dem Thema beschäftigen wollen.

### Ihr Nutzen

Das Seminar bietet Ihnen einen idealen Rahmen, um sich fundiert mit Ihrem «Lebensmanagement» auseinanderzusetzen. Sie werden eine klare Einschätzung Ihrer gegenwärtigen «Balance» erarbeiten und kommen den Auslösern von «Disbalance» auf die Spur. Wir zeigen Ihnen Ideen und Möglichkeiten zum Ausgleich der verschiedenen Lebensbereiche, und Sie werden konkrete Massnahmen erarbeiten, um Ihre Balance ins Lot zu bringen.

### Nutzen für Ihr Unternehmen

Ausserordentliche Leistungen entstehen selten aus einer idealen Lebensbalance, was kurzfristig problemlos ist. Wird eine «Disbalance» aber zum Dauerzustand und zum Alltag, wird sie zur Bedrohung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit. Das Seminar bietet Ihren Leistungsträgern einen idealen Rahmen, um einem potenziellen Leistungsabbau vorzubeugen und um ihrer Leistungsfähigkeit Sorge zu tragen.

### Inhalte

- Berufs-, Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Persönliche Wünsche, Vorstellungen und Ideale
- Umgang mit Grenzen
- Umgang mit Stress und Belastungen
- Selbstmanagement
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Persönliche Massnahmenplanung

### Methoden

Im Seminar wird vor allem workshopartig gearbeitet, das heisst, dass Sie primär an Ihren individuellen Fragen arbeiten. Dabei begleiten wir Sie mit fachlichen Inputs, Wissensvermittlung und Anregungen sowie mit geeigneten Hilfsmitteln wie beispielsweise Fragebogen. Es werden unterschiedliche Settings wie Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit eingesetzt.

Wir legen Wert auf eine Arbeitsweise, welche den intellektuellen und den emotionalen Aspekten des Themas gleichermaßen Rechnung trägt. Zu jedem Tageseinstieg werden zudem Körperübungen angeboten.

### Trainer

Markus Kaiser

### Administratives

#### Daten

3. – 5. März 2010

27. – 29. Oktober 2010

#### Dauer

3 Tage

#### Arbeitszeiten

Beginn 1. Tag: 9.00 Uhr

Ende 3. Tag: 16.00 Uhr

#### Ort

Park Forum Wylihof, Luterbach

#### Teilnehmerzahl

12 Personen

#### Unterlagen

TeilnehmerInnen erhalten schriftliche Unterlagen.

#### Seminarpreis

CHF 2970.– pro Person

(CHF 2670.– für jede weitere

Person aus der gleichen Firma am gleichen Kurstermin)

Beachten Sie bitte die allgemeinen Geschäftsbedingungen.