

# Miteinander Ziele erreichen!

---

## **Persönliche und soziale Kompetenz**

### **Motivation mit Work – Life - Balance**

Alle 20 Monate verdoppelt sich die Informationsflut in unserer Gesellschaft. Immer höhere Qualifikationen werden gefordert, eine immer größer werdende Arbeits- und Veränderungsgeschwindigkeit findet statt. Viele engagierte Mitarbeiter geraten aus der Lebensbalance. Das Wohlbefinden des Einzelnen ist der Erfolg des Unternehmens. Und dennoch ist jeder Einzelne dafür verantwortlich, dass er mit dieser immer schneller werdenden Gesellschaft zurecht kommt.

### **Lernziele**

Die Seminarteilnehmer lernen, wie sie eine ausgewogene Balance zwischen erhöhter Geschwindigkeit und "Herunterschalten", zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen, zwischen persönlichen Lebenszielen und gelebter Realität erreichen können.

Die Teilnehmer lernen die einzelnen Lebensbereiche auf das individuell gewünschte Niveau anzuheben.

Die Teilnehmer lernen, wie sie Berufssituationen und Privatleben in Einklang bringen.

Die Teilnehmer lernen sich stressfreier zu managen, Prioritäten zu setzen und somit ihre Lebensziele und Wünsche effektiver zu erreichen.

### **Inhalt**

- ♣ Ihre persönliche Standortbestimmung
- ♣ Ihre persönliche Balance in Beruf, Privat und Freizeit
- ♣ Interpretationsübungen zu verschiedensten Themen, wie Ziele und Visionen
- ♣ Was ist für mich Stress
- ♣ Kennenlernen von verschiedenen Adaptionismöglichkeiten unserer Übungsmodelle im Umgang mit Stress
- ♣ Kennenlernen der Möglichkeiten sich auch im Alltag eine Auszeit zu nehmen
- ♣ Grundgedanken über: Was erscheint mir wichtig und wesentlich und vertrete ich meine Definition
- ♣ Entspannung, Sport und Ernährung als Kompensatoren

### **Methoden**

Durch Vorträge werden Theorie und Hintergrund erläutert und vertieft. Die weitere Festigung des Erlernten wird untermauert durch praxiserprobte Übungen und Fallstudien, Impulsreferate, Gruppenarbeiten, Selbststudium und Partnerübungen, ergänzt um Kurzpräsentationen, Feedback durch Referent und Gruppe

### **Nutzen**

- ♣ Sie erhalten individuelle Lösungen, mit denen Sie Probleme, Veränderungen und Herausforderungen in Ihren Lebensbereichen meistern können.
- ♣ Sie erfahren, wie es Ihnen gelingt, dauerhaft ein ausgeglichenes Leben und eine höhere Lebensqualität zu erlangen.
- ♣ Sie erkennen Ihre Werte, Stärken, Potenziale und Bedürfnisse - für mehr Lebenserfolg.
- ♣ Sie erfahren, wie Sie eigene Gewohnheiten, Einstellungen und das eigene Verhalten im gewünschten Sinne verändern.
- ♣ Bereits im Seminar führen Sie die ersten entscheidenden Schritte durch.

### **Zielgruppe**

Aller interessierten Personen. Gerne führen wir dieses Seminar auch in Ihrem Unternehmen durch.

### **Teilnehmer**

Teilnehmerzahl begrenzt auf 12 Personen

---