

Inhalte

- (Work-)Life-Balance - was ist das?
- Den Blick auf die Lebensbereiche schärfen
- Klärung der eigenen Gleichgewichts-Situation
- Erarbeitung von persönlichen Zielen
- Ableitung von weiteren Schritten und Maßnahmen

Zielgruppe

- Beschäftigte aller Ebenen

Umsetzung

- Methoden:
teilnehmerzentrierte Methoden
Einzelarbeit, Gruppenarbeit
- Teilnehmerzahl:
max. 12 Personen
- Semindauer:
halbtägig, 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr
- Ort:
firmenintern oder in externen
Räumlichkeiten



Foto: Fotolia/stockpics

Viel arbeiten und den Anforderungen des Alltags gerecht werden – doch die Gesundheit oder persönlichen Lebensziele bleiben auf der Strecke?

Arbeitsleben und Privatleben unter einen Hut zu bringen ist nicht immer einfach. Nach Ergebnissen aktueller Umfragen wächst das Bedürfnis nach einem ausgeglichenen Verhältnis zwischen Beruf, Familie, Freunden und der Erfüllung persönlicher Interessen.

Nicht die erfolgreiche Arbeit allein steht im Fokus unserer Lebensziele, sondern für immer mehr Menschen rücken wieder Gesundheit, körperliches Wohlbefinden und die lebendigen, harmonischen Beziehungen zu Familie und Freunden in das Zentrum der Lebensplanung. Die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und Zufriedenheit der Beschäftigten. Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal etwas für Ihr inneres Gleichgewicht getan? Wie sieht es mit Ihrer inneren Balance aus? Wie können Sie Erkenntnisse der (Work-)Life-Balance in Ihr Leben integrieren?

Um diese Fragen zu beantworten, werden in dem Workshop verschiedene Aspekte dieses Themas diskutiert und praktisch vertieft. Die momentane Situation wird hinterfragt und Ansätze zu einer gesunden Lebensbalance werden gemeinsam entwickelt. Während des Workshops hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, an für ihn interessanten, realen Themen und Zielen zu arbeiten.

Fit
im
Job

Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de

Gisela Wahn (gisela.wahn@bgf-institut.de) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.