

# KOPF FREI AUF DER ARBEIT – DAS BETRIEBLICHE ELTERNTRAINING

➤ 1-tägiges Seminar

Das Seminar richtet sich an alle Eltern mit Kindern im Alter von 1-18 Jahre. Hier entwickeln die Teilnehmer praktische Lösungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Neben Stärkung der Elternkompetenzen, der Verbesserung des eigenen Gesundheitsmanagements in der Familie und am Arbeitsplatz findet auch ein Austausch der Mitarbeiter statt. Der Erhalt einer guten Work-Life-Balance als Eltern steht im Focus dieses praxisorientierten Seminars.

## INHALTE

- Auswirkungen familiärer Sorgen auf die berufliche Leistungsqualität
- Vereinbarkeit von Erfolg im Beruf und Familienleben
- Gesundheitsaspekte in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen von Kindern
- Bedürfnispyramide nach Maslow
- 5 Säulen der Gesundheit in der Familie hilfreiche Werte und Glaubenssätze
- Das Gesetz der Anziehung
- erfolgreiche Kommunikationstechniken
- effizientes Konfliktmanagement in der Familie
- gesundheitsfördernde Rituale und Methoden

## METHODEN

- Chaos
- Glückskekse
- hier stehe ich
- Stärke- und Werteprofile
- Das Adler-Prinzip
- Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften

## METAPHERN

- Des Grafen Bohnen
- Zwei Wölfe
- Der Wettlauf der Frösche
- Der Mann und sein Esel
- Adlerflügel



## Termine

INHOUSE auf Anfrage

➤ MEHR INFOS

## IMAGINATIONSTECHNIKEN IN DER FAMILIE

- Weg des Lebens
- Innere Uhr
- Familienkonferenz
- Methode 3