

(WORK-)LIFE-BALANCE – WER SCHNELLER LEBT, IST EHER FERTIG!

➤ 1-2 tages Seminar/Training & als 2-3x0,5 tages Gruppen-Coaching

TAG 1

1. „Lage“ – Situations-Analyse
 - Begriffsklärung und Erfahrungsabgleich
 - Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie und Hirnforschung
 - Modell der 4 L: Lage, Lust, Lösungen, Leben
 - Analyse des persönlichen IST-Zustands

Methode: Interaktives Interview „Suchen und Finden“, Kurzvortrag mit Wissensquiz, Präsentation Eigenarbeit „Lebenssonne“
2. „Lust“ – Richtung, Vision, Ziele
 - Bewusste Einflussnahme auf WLB – Balanceprozess strukturieren
 - Vision & Zieldefinition

Methoden: Logbuch führen, Visions-Stationen
3. Werte – Orientierungshelfer im Dschungel des Alltags
 - Besinnung auf leitende Werte – Überblick
 - Achtsamkeit – Mehr in der Gegenwart sein
 - Viele Wege führen nach „Om“ – Entspannungsmethode erleben

Methoden: Die „3 Werte-Welten“, Kurzvortrag, Progressive Muskelrelaxation
4. Lösungen: Ideen, Möglichkeiten, Wege
 - „S.A.L.Z.“ – Fazit: Sichern, Akzeptieren, Loslassen, Zupacken
 - Anspruch & Umsetzung im beruflichen Alltag
 - Methoden: Gruppenarbeit, Plenum: Prioritäten-Matrix

TAG 2

5. „Leben“ – Planung und Umsetzung
 - Lebensart fokussieren – Meiner Natur auf der Spur
 - „Kontakt“: Ziemlich beste Freunde – Gesunde Kommunikation mit sich selbst und anderen

Methoden: Persönlichkeitstest „IKEA“, Visualisierung „Beziehungsuniversum“
6. Achtsamkeit – Mehr in der Gegenwart
 - Definition von Achtsamkeit
 - Zur Mitte kommen – Meditationsmethode erleben
 - Wähle, was du denkst – Eigene Gedanken beeinflussen
 - Modell der Wahlfreiheit – Sinnvoller Umgang mit der eigenen Kraft

Methoden: Atmungs-Meditation, Gruppenarbeit „Denken lenken“, Aufstellung „Ändere, akzeptiere oder löse dich“



Termine

INHOUSE auf Anfrage

➤ MEHR INFOS

7. Umsetzungsstärke – Dübeln statt Grübeln
 - Unbewusste Fremdsteuerung erkennen – Die 10 Gebote unserer Zeit
 - Autopilot statt Fremdsteuerung: Von Reflex zur Reflexion

Methoden: Antreiber und Erlauber ausbalancieren
8. „Leben“ – Lösung umsetzen
 - Konkreter Umsetzungsplan Eine „Balance-Woche“ richtig planen

Methoden: Erstellung Wochenplan
9. Transfer
 - Vereinbarung mit sich selbst und „Commitment“ vor der Gruppe
 - Beschreibung des künftigen Erlebens und Verhaltens und der konkreten Schritte dahin.

Methoden: Die Auswahl und der Einsatz von Ankern ermöglicht die bewusste Verbindung mit den eigenen Ressourcen, jederzeit und überall.