



Um langfristig erfolgreich zu sein und leistungsfähig zu bleiben bedarf es einer harmonischen Balance zwischen Beruf, Familie, Freizeit und persönlichen Zielen und Bedürfnissen.

Leben und Arbeiten im Einklang zeigt sich in der Sicherheit, mit der der innere Kompass angewendet wird.

Seminar: **Leben und Arbeiten im Einklang**

Trainingsziele

In diesem Seminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr persönliches Wertesystem und ihre gesteckten Ziele zu überprüfen. Sie werden die Antreiber ihrer Persönlichkeit und ihr Aktions- und Reaktionsverhalten durchleuchten. Sie werden lernen, woher sie Ihre Kraft nehmen und welche Ressourcen sie haben. Je besser sie sich selbst kennen, umso besser können sie sich auch in stürmischen Zeiten auf ihren inneren Kompass verlassen.

Trainingsinhalte

Erfolgreich und leistungsfähig bleiben

Den eigenen Arbeitsstil entwickeln

Stressvorbeugung und Stressbewältigung

Die Kraft der eigenen Fähigkeiten

Motivation

Analyse des persönlichen Wertesystems

Erfolgreiche Zielestrategie

Eine positive Grundeinstellung und Selbstmotivation

Die Balance in meinem Lebensrad (Arbeit, Familie, Freizeit, Ich)

Meine persönliche Erfolgsstrategie: das Erarbeiten einer sinnvollen und umsetzbaren Work-Life-Balance

Durchführung

Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar

2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

Methoden: Seminar interaktiv. Theoretischer Input, Trainingseinheiten, Gruppenarbeit, Selbstreflexion

Trainerin

Iris Baumann-Weiss (Dipl. Betriebswirtin), Lehrtrainerin (DVNLP), seit 20 Jahren Training, Supervision und Beratung für Wirtschaftsunternehmen, soziale Einrichtungen, Schulen und Hochschulen. Zuvor mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Industrie, Handel, Sozialer Arbeit und Erwachsenenbildung

