

Mehr Power im Geschäft, glücklicher im Privatleben

Zielpublikum

Dieses Seminar richtet sich nicht nur an Führungskräfte, Key Accounter, Berater, Teamleader, etc., sondern an sämtliche Mitarbeiter und an alle Privatpersonen, die nachhaltig einen aufbauenden Ausgleich zwischen beruflicher Tätigkeit und Privatleben erreichen wollen.

Zielsetzung

Sie lernen genauer auf sich zu hören und auf eine bewusstere Art und Weise ihre optimale Work-Life-Balance zu leben.

- Herausfinden wo ich heute stehe und wohin ich mit meiner Work-Life-Balance will.
- Einen nachhaltigen Impuls für die eigene Balance entwickeln: Von „wollen“ zu „handeln“.
- Versteckte Potenziale neu, respektiv wieder entdecken und aktivieren.
- Sie sind in der Lage, schwierige Geschäfts- und Privatsituationen besser zu meistern.

Seminarinhalte

- Kennen lernen von effektiven Tools für die Work-Life-Balance
- Werte-/Rollen- und Motivationsanalysen
- Strategien für Win Win Situationen
- Energetisierungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen
- Persönlicher Aktionsplan für die verschiedenen Lebensbereiche

Methodik

Trainer-Input, Selbstanalyse, Einzel- und Gruppenarbeiten, spielerische Übungen, Rollenspiele, Transferdiskussionen.

Während dem Seminar wird auf Wunsch ein individuelles Coaching-Gespräch zum Thema angeboten.

Nutzen

Ein doppelter Profit. An diesem Seminar erzielen das Unternehmen, sowie die Teilnehmenden nachhaltigen Nutzen in Bereichen wie Produktivität, Motivation, Arbeitsqualität, Gesundheit und Lebensqualität.

Organisatorisches

Dauer: 2 Tage
Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen
Daten: Auf Anfrage

Firmen interne Workshops nach Vereinbarung.