

Entlastung statt Belastung

Work-Life-Balance und persönliche Resilienz
(Widerstandskraft) stärken

Ziele

Sie

- kennen Ihre persönlichen Stressoren, Belastungen und Stressverstärker,
- haben individuelle Ansatzpunkte zur Entlastung, zur Abgrenzung und zum Auftanken zur Verfügung und
- wissen, wie Sie diese in Ihren eigenen Alltag integrieren können.

Inhalte

- Ihre individuelle Ziele und Anliegen.
- Unterschiedliche Einstellungen und Werthaltungen und ihre Auswirkungen auf die gefühlte Belastung oder Entlastung.
- Stressreaktion und Gelassenheit.
- Erkennen von Überlastung, Auswirkung von Überlastung und Bewältigungsstrategien.
- Persönliche Stressverstärker und Faktoren der Resilienz.
- Möglichkeiten der Abgrenzung und konstruktives Ansprechen von Belastungen.
- Abschalten, Auftanken und Entspannen.
- Aktives Gestalten von Work-Life-Balance entsprechend der eigenen Ziele und Bedürfnisse.
- Persönliche Umsetzungsstrategie für die eigene Arbeits- und Lebenssituation.

Methoden

Zur Reflexion anregende Gestaltung durch eine Abwechslung von Theorie-Input, Selbst-Analyse von Verhaltens- und Denkmustern, Erfahrungsaustausch und Situationsbesprechungen in Kleingruppen in einem angenehmen, vertraulichem Seminarklima.

Zielgruppe

Führungskräfte
und
Mitarbeiterinnen
/Mitarbeiter in
akuten
Belastungs-
situationen
oder mit dem
Wunsch nach
präventiven
Möglichkeiten

Dauer

2 Tage