

# Das Coaching

› Seminar / Workshop Work-Life-Balance

**Kompetenzen stärken  
und Schwächen  
reduzieren für  
stressfreies Arbeiten**

**Übergeordnete Ziele:  
Stärkung des individuellen  
Gesundheitsverhaltens**

**Sinnvoll, weil alle  
mitmachen können**



Unsere Seminare und Workshops sollen Mitarbeiter befähigen, ihre individuelle Situation zu erkennen und neue Wege zu finden. Belastungen und gesundheitserhaltende Faktoren sowie selbst gewählte Ziele und Umfeld-/Rahmenbedingungen bestimmen das Verhalten in oft stereotypen Ausprägungen. Zur persönlichen Weiterentwicklung hilft ein Blick auf das große Ganze, um neue Perspektiven und Handlungsweisen zu erkennen und zu erleben.

## Ziele des Seminars / Workshops

### Auszug aus den Inhalten und Zielen:

- › Ihre Mitarbeiter erlernen leichte Entspannungsverfahren.
- › Sie lernen strukturelle Maßnahmen zur verbesserten Arbeitsorganisation sowie zum Zeitmanagement kennen.
- › Sie entwickeln individuelle Pläne zur Bewältigung von beruflichen und privaten Barrieren und Hindernissen.
- › Gestärkte Mitarbeiter können ihre eigenen Stärken und Schwächen identifizieren und konkrete Maßnahmen zum Erhalt und der Weiterentwicklung ihrer eigenen Leistungsfähigkeit entwickeln.

### Der große Vorteil für Ihr Unternehmen:

Ihre Mitarbeiter lernen mit Belastungssituationen besser umzugehen, indem sie ihre Ressourcen zur Stressbewältigung ausbauen und somit ihre Leistungsfähigkeit erhalten. Die Steigerung des Wohlbefindens wirkt sich positiv auf Ihr Unternehmen aus: Durch die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Lebensqualität am Arbeitsplatz wird die Motivation Ihrer Mitarbeiter gestärkt. Infolgedessen wird die Produktivität Ihres Unternehmens gesteigert; Fehltage und eingeschränkte Erwerbsfähigkeit nehmen ab.