

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; Fehltagel und eingeschränkte Erwerbsfähigkeit nehmen ab.