

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

WORK-LIFE-BALANCE

Wie gestalte ich meine eigene Arbeit, wo setze ich Grenzen?

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

ZU WENIG ANMELDUNGEN
SEMINAR WURDE
ABGESAGT

ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
19.04.2022

Einführung

Um auf körperlicher und mentaler Ebene gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist eine gute innere Führung der Schlüssel für eine Balance aller Lebensbereiche. Ein achtsamer Blick auf innere und äußere Stressoren und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse schützt vor Überforderung und Stress. Insbesondere in Phasen der Unsicherheit und Veränderung, auf persönlicher als auch auf globaler Ebene, ist die Frage nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance allgegenwärtig.

In diesem Workshop erweitern Sie Ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen zur Steigerung Ihrer Work-Life-Balance. Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert, erfahrungsorientiert und praxisnah gestaltet. Durch Phasen der Selbstreflexion, dem Austausch in Kleingruppen und dem Kennenlernen von praktischen und direkt anwendbaren Methoden, wird eine Basis geschaffen, um einen Transfer in den beruflichen und privaten Alltag zu schaffen.

Ziel

- Sie wissen, wodurch sich eine ausgewogene Work-Life-Balance kennzeichnet.
- Sie haben gelernt, Ihre Belastungsgrenzen frühzeitig zu erkennen und Grenzen zu setzen.
- Sie haben Methoden der Selbststeuerung kennengelernt und können diese im beruflichen Alltag anwenden.
- Sie können Ihre Arbeitsaufgaben besser organisieren, priorisieren und sich realistische Ziele setzen.
- Sie haben Zugang zu Ihren Ressourcen und Bedürfnissen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir fördern systematisch unsere Mitarbeiter*innen und Führungskräfte.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

- Umgang mit Stressoren – Was sind meine inneren und äußeren Antreiber?
- Realistische Ziele definieren und Aufgaben priorisieren
- Ressourcenorientiertes Erwartungsmanagement – Welche beruflichen und privaten Rollen und Erwartungen habe ich?
- Ist-Soll-Analyse – Wie gut sind meine Lebensbereiche aktuell in Balance und wo möchte ich etwas ändern?
- Ressourcen aktivieren – Was hilft mir, um neue Energie zu tanken?

Seminarnummer:
Q2.2.1.3

Methode:
Impulsreferate, praktische Übungen

Referent*in:
Michal Foell
Systemische Beraterin, Coach,
Mediatorin

Termin:
02.05.2022

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 520

Anmeldeschluss:
28.03.2021

Gebühr:
zentral finanziert