

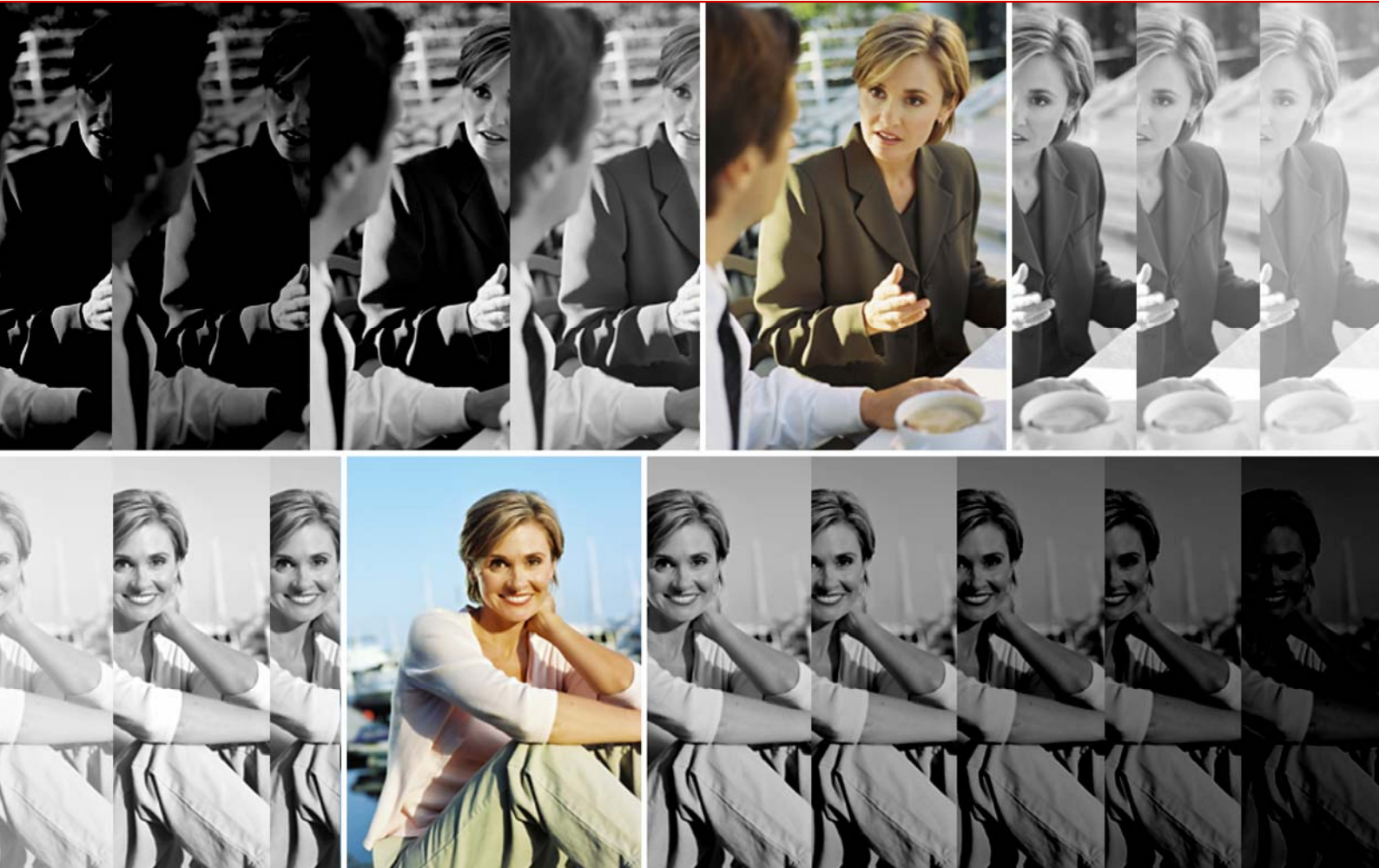
FREIRAUM-BERATUNG

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Work-Life-Balance

Arbeit und Leben: Zwei Seiten einer Medaille?!

Wachstum als Grundprinzip.



„Wenn wir zu handeln aufhören, kommt, was wir befürchten, bestimmt.“

Z

Work-Life-Balance

Das KEV-Seminar

Das KEV-Seminar „Work-Life-Balance“ stellt sich der Herausforderung, die Teilnehmer sowohl für die Thematik an sich zu sensibilisieren als auch erfolgreiche Strategien zu vermitteln und einzuüben.

Nach einer kurzen Einführung in die Frage, was sich hinter der sogenannten Work-Life-Balance verbirgt und wieso sie so wichtig für den eigenen und unternehmerischen Erfolg ist, werden in erlebniszentrierter Art und Weise erfolgreiche Ansätze und Methoden praktisch erarbeitet und angewendet.

Ziel des Seminars ist es, sowohl die Transparenz über eigene Wahrnehmungs- und Handlungsprozesse in den Themenfeldern der gesunden Leistungsbereitschaft und -fähigkeit zu erhöhen als auch verdeckte Ressourcen für die Gestaltung einer gesunden und nachhaltig wirksamen Work-Life-Balance aufzudecken, zu aktivieren und zu fördern.

Die Seminare und Workshops der FreiRaum-Beratung sind lernende Einheiten. Ihre Inhalte und die jeweiligen Fragestellungen werden an den Kunden unternehmensspezifisch angepasst.

Für einen nachhaltigen Praxistransfer bietet es sich an, konkrete Themen aus der täglichen Praxis anzuführen und konkret zu bearbeiten.

Durch unsere erlebniszentrierten Methoden können die Teilnehmer die neuen Erfahrungen direkt in erfolgreichen Verhaltensweisen einüben.



Die FreiRaum-Beratung entstand 2002 als Pilotprojekt. Heute ist sie fest verwurzelt. Von Anfang an konnten die Ziele für unsere Kunden in der Diagnostik, im Coaching und der Team- & Führungskräfteentwicklung erfüllt werden.

Die Berater der FreiRaum-Beratung verfügen über umfassende Qualifikationen und Erfahrungen aus den Bereichen der ressourcenorientierten Personal- und Organisationsentwicklung. Hierzu zählen die verschiedensten Methoden und Instrumente der Personal-diagnostik, der Potenzialanalysen als auch das themenspezifische Sortiment an Qualifizierungsmaßnahmen.

Alle Berater der FreiRaum-Beratung verfügen über mindestens zwei akkreditierte universitäre und / oder außeruniversitäre Abschlüsse in ihrem Themenfeld. Alle Kooperationspartner werden nach einem strengen Qualitätsstandard ausgesucht. Das hohe Niveau und die nachhaltige Qualität der Leistungen der FreiRaum-Beratung sind feste Bestandteile des Leitbildes.



Führungskräfteentwicklung mit System

Wachstum als Grundprinzip.

Die „Work-Life-Balance“ steht für eine (pro-)aktive Strategie zur intelligenten Verzahnung von Privat- und Arbeitsleben vor dem Hintergrund sich stetig verändernder Arbeits- und Lebenswelten.

Strategien der Work-Life-Balance zielen darauf ab, erfolgreiche Berufsbiographien unter Rücksichtnahme auf private, sozial-kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse zu ermöglichen.

Im Kern der Work-Life-Balance stehen die Potenziale des Einzelnen, sich zwischen den eigenen Erwartungen und den äußeren Anforderungen bestmöglich entwickeln und entfalten zu können.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, bedarf es als erstes, die Work-Life-Balance nicht als temporäre Maßnahme, sondern als einen grundlegenden Prozess zu verstehen.

Der hier vorliegende Inhalt bezieht sich auf einen 2 -Tagesworkshop aus 3 Blöcken. Unsere Workshops sind so konzipiert, dass alle vier Phasen der Teamentwicklung (Forming, Storming, Norming, Performing) proaktiv durch die verwendeten erlebniszentrierten Methodiken gesteuert und reflektiert werden können.

1. Block – Grundlagenwissen

- Work-Life-Balance: Was ist das und wieso ist sie so wichtig?
- Arbeit und Leben: Zwei Seiten einer Medaille?!
- Verantwortung übernehmen: Vom Balancieren zur Positionierung.
- Selbstwahrnehmung: Der erste Schritt zum Erfolg.
- Gesundheitliche Risikofaktoren: Die Hürden frühzeitig wahrnehmen.
- Stress- & BurnOut-Ressourcen: Synergien nutzen.

2. Block – Strategiekompetenz

- Ansätze, Methoden und Instrumente der Work-Life-Balance: das Wechselspiel zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention.
- Die versteckten Akteure: Im Wechselspiel zwischen eigenen Erwartungen und äußeren Anforderungen.
- Work-Life-Balance als Prozessmanagement: Fünf Schritte zum Erfolg.
- Kernfaktor Zeit: Zeit lässt sich nicht stoppen, aber managen.
- Wahrnehmung und Kommunikation: Der Anfang oder das Ende?!

3. Block – Handlungskompetenz

- Kommunikation: Wie rede ich mit mir selbst und anderen?
- Work-Life-Balance: Das Ruder im Griff haben.
- Stress, Konflikte, Zeitdruck: Wie reagiere ich.
- Reflexion und Feedback (Methoden).

Die Methoden des erlebniszentrierten Seminars ermöglichen den Teilnehmern, die neuen Erfahrungen nicht nur oberflächlich aufzunehmen, sondern emotional zu erfahren und in konkreten Verhaltensweisen einzuüben.

1. Block und 2. Block

- freier Vortrag
- Dialog zwischen Referent und Teilnehmern
- Gruppenarbeit
- Methodenerprobung

3. Block

- Gruppenarbeit mit FlipChart
- Einzel- und Paarübungen
- begleitete Rollen- und Planspiele
- Methodenerprobung
- Interaktionsspiele

fundiert. leistungsstark. menschlich.

30 : 70
Prozent Theorie Prozent Praxis

FREIRAUM-BERATUNG
Team- & Führungskräfteentwicklung
mit System

FREIRAUM-BERATUNG

Falls Sie weitere Informationen benötigen, präsentieren wir Ihnen gerne das komplette Curriculum bei einem persönlichen Kennenlernen und erstellen ein individuelles Angebot für Ihren Bedarf.

Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine Email.

FreiRaum-Beratung

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Damerowstraße 57
D-13187 Berlin

Tel.: +49(0)30 250 10 166

Mobile +49(0)179 74 37 457

Email info@freiraum-beratung.de

