

Mehr Motivation durch eine gelungene Work-Life-Balance

Mögliche Formate:

- Seminar, Vortrag oder Workshop
- Auch online möglich

Inhalte:

Eine gelungene Work-Life Balance ist für einen langfristigen Erfolg unerlässlich, da sie das Leben im Gleichgewicht hält. Das Ergebnis spiegelt sich durch eine hohe Motivation, positive Leistungsfähigkeit und gutes Zeitmanagement wieder.

Die Veranstaltung soll die TeilnehmerInnen dabei unterstützen das Gleichgewicht und die Ausgeglichenheit zwischen den verschiedenen Bereichen in ihrem Leben zu prüfen und zu verbessern. Durch die Nutzung eines Modells zur Visualisierung können die TeilnehmerInnen herausfinden, welche beruflichen und privaten Aufträge sie haben. Mittels der eigenen Werte können Prioritäten gesetzt, ein günstiges Zeitmanagement erfolgen und Ausgleich geschaffen werden. Durch ein effektives Selbstmanagement können die TeilnehmerInnen sich selbst wieder besser motivieren.

Zielgruppe:

Organisationen, Teams und Gruppen, z.B. MitarbeiterInnen, Führungskräfte, PädagogInnen

Ziele:

Die verschiedenen Lebensbereiche in Einklang bringen

Methodisches Vorgehen, Sonstiges:

Kleingruppenübungen, Einzel- und Plenumsarbeit, Arbeitsmaterial, Übungen, Input, Erfahrungsaustausch. Praxis- und teilnehmerorientierte Ausrichtung. Die beschriebenen Inhalte sind optional zu verstehen und je nach Bedarf anpassbar.

Referentin:



Die studierte Biomedizinerin Dr. Ann-Kathrin Richarz hat zu dem Thema Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln promoviert. Durch Ihre verschiedenen beruflichen Tätigkeiten, unter anderem als Projektmanagerin in der Translationalen Forschung, sammelte Sie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichster Fachdisziplinen. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin unterstützt Sie als Mental Health Coach Menschen an ihren gesundheitlichen und seelischen Themen zu arbeiten.