



Work-Life-Balance Motivation durch Ausgewogenheit (S815)

Überblick

Beschreibung

Um in einer rasanten Welt leistungsfähig zu bleiben, ist eine harmonische Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit notwendig. Nur in einem optimal ausgewogenen System können Sie motiviert und ausdauernd Ihren persönlichen Zielen im Beruf folgen. Leben Sie Ihre persönlichen Werte und steigern Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit, die Nutzung Ihrer kreativen Räume, und bleiben Sie damit langfristig erfolgreich und gesund.

Preis
Auf Anfrage

Dauer
3 Tage. Die vorgeschlagene Dauer kann Ihren Bedürfnissen angepasst werden.

Bitte beachten Sie die aktuellen Termine und Preise auf unserer Webseite.

Details

Seminar-Ziel

Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie Ihre persönlichen Werte erkennen. Sie planen ein ausgewogenes Gleichgewicht dieser Werte, was sich auch nach außen widerspiegelt. Sie lernen Ihr Leben mit Effektivität so zu vereinfachen, dass sich neue Zeitfenster für Ihren persönlichen Ausgleich ergeben. Sie setzen klare Prioritäten und bringen damit Ihr Job- und Familienleben in Einklang. Sie finden die Ursachen dessen, was Sie jetzt daran hindert, die Balance zu erreichen und finden kreative Lösungen dafür. Sie stabilisieren neu Gelerntes, so dass es zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens wird.

Wer sollte teilnehmen

Fach-, Führungskräfte, Projektleiter, Verkäufer, Manager aller Ebenen

Inhalt

- **"Wheel of Life"**
 - Sie finden heraus, welche Bereiche in Ihrem Leben über-/unterrepräsentiert sind
 - Sie erkennen die Faktoren und Werte, welche dazu führen
 - Sie verwandeln hemmende Gefühle in Motivation
- **Ziele und Zielstrategien**
 - Lösungsorientiertes Planen und Handeln
 - Realisierbare und nicht realisierbare Ziele trennen
 - Erarbeitung und Optimierung Ihrer Zielerreichungsstrategie
- **Blockaden als Motivatoren**
 - Jede Blockade hat einen positiven Aspekt
 - Herausfinden des Aspektes
 - Integrieren des positiven Aspektes in die Work-Life-Balance
- **"Simplify" - Der Weg zur Vereinfachung**
 - Vereinfachen im beruflichen Bereich
 - Vereinfachen im familiären Bereich
 - Vereinfachen im Freizeitbereich
 - Vereinfachen in der eigenen Organisation
- **Rhythmus**
 - Integration und Rhythmusbildung der erarbeiteten Ergebnisse
 - Work-Life-Balance erleben und sofort damit beginnen

Buchungsalternativen

Firmenschulung

Inhouse-Schulung mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin. Preis auf Anfrage.

Individualschulung

Schulung für eine Einzelperson mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin. Preis auf Anfrage.

Enthaltene Leistungen

Schulungsunterlagen
Teilnahmezertifikat
Frühstück und Mittagessen
Getränke, Obst und Snacks

Organisation

Teilnehmerzahl
min. 4 Personen

Seminarzeiten
1. Tag 10:00-17:00h, Folgetag(e)
09:00-16:00h

Ort der Schulung
GFU-Schulungszentrum Köln oder bei Ihnen als Inhouse-Schulung

Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder Telefon.

- info@gfu.net
- Infoline 0221 82 80 90