

Work-Life-Balance- beginnt im Kopf

In diesem eintägigen Workshop werden Sie frisch, unverblümt und doch humorvoll an das Thema „Work-Life-Balance“ herangeführt und mit dem Modell der „Lebensbereich-Balance“ vertraut gemacht. Neben Ergebnissen aus Schweizer Erhebungen zu Work-Life Balance, erhalten Sie verblüffende Inputs aus der Trend- und Zukunftsforschung, der Psychologie, den Neurowissenschaften und mentalem Training.

Konkret auf Ihre Alltagssituation bezogen, überprüfen Sie Ihre berufliche und private Energiebilanz und identifizieren Energiespender und -räuber. Um den Anteil der Energieräuber zu minimieren werden Sie angeleitet in sich hineinzuhorchen, Ihr Erfolgsverständnis mit einer Wunschemotion zu koppeln und selbstbewusst und radikal Ihren persönlichen Werte- und Visionsrahmen festzulegen. Dieser unterstützt Sie zukünftig dabei mental stark selbstwirksame Entscheidungen zu treffen und zufriedenstellend durch eine immer komplexer werdende Welt zu navigieren.

Daraufhin visualisieren Sie Ihre verschiedenen Lebensdomains bezüglich Investment und Priorität und überlegen wie diese zusammenspielen. Mit Hilfe von nützlichen Werkzeugen und Strategien aus dem Selbstmanagement, agilen Tools und Priorisierungsmethoden bauen Sie Ressourcen auf, stärken Ihre Widerstandskraft und unternehmen konkrete Schritte zur Optimierung Ihrer persönlichen Zeit- und Energieinvestitionen. Eben so, dass Sie Ihre Energie fokussiert auf die wichtigen Dinge in Ihrem Einflussbereich richten können, die Ihnen langfristig guttun und Freude bereiten.

Inhalt: Reflexion der IST-Situation, Zahlen und Fakten Schweiz, Ansätze aus der Trend-, Zukunftsforschung und Gesundheitsförderung, NAH-Modell und Modell der Lebensbereiche (life domain balance), Selbstbewusstsein, Emotionen, Erfolg radikale Wurzeln, kluge Entscheidungen treffen, Rad des Lebens, Chancen einer Lebensplanung, Selbstmanagement, Selbstverantwortung, agile Tools, Mental Training, Rollenmanagement, Zeit-/Grenzmanagement, Ressourcenaktivierung,

Moderation: Andrea und Andreas Dubach

Zielgruppe: Erwachsene Personen mit guten Deutsch-Kenntnissen

Dauer: 7 Stunden (9-12; 13-17)

Kosten: Pro Teilnehmer 490.- CHF

Teilnehmer: Mind. 7 Personen

Andrea Dubach, Psychologin, Scaled Agile Program Consultant, EQ Trainerin, Coach.

Schwerpunktmässig widmet sich Andrea Veränderungen in Unternehmen und unterstützt als (agile) Coach und EQ Trainerin den Ausbau von Soft Skills und die Entwicklung einer selbstbewussten, resilienten und somit (auftritts-) starken (Führungs-)Persönlichkeit. Als berufstätige Mutter setzt sie sich zudem bewusst für die Stärkung von Frauen in Unternehmen ein und fördert die Entwicklung eines starken & gesunden Familien-Bewusstseins.

Andreas Dubach, Lehrer, Seminar- und Projektleiter, Coach.

Andreas ist seit vielen Jahren Teilzeit-Lehrer, selbständiger Sozial-Unternehmer und „Teilzeit“-Papa. Er ist es gewohnt Beruf, Selbständigkeit, Haushalt und Kinderbetreuung in Balance zu bringen. Praktische und berufliche Erfahrung zeichnen ihn im Bereich Selbst- und Familienmanagement aus. Im Rahmen der Elternbildung und Unternehmensberatung fokussiert er auf die Gesundheitsförderung, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Familie & Beruf und Familienfreundlichkeit.

NAHdenken

ist eine soziale Denkfabrik, welche Menschen gezielt mittels Fragen und Denkanstössen zum NACHdenken anregt. Dabei steht das Wort „NAH“ im Mittelpunkt: Wir möchten Menschen darin ermutigen, sich selbst, wichtigen Bezugspersonen (Familie) und der Natur mutig NAH zu kommen. Dabei beraten und unterstützen wir Menschen darin, ein starkes Selbst- und Familienbewusstsein zu entwickeln und eigene Ressourcen situationsentsprechend auf-, respektive auszubauen. Basierend darauf können realistische, clevere und nachhaltige Entscheidungen getroffen werden.