

Überbetriebliche Qualifizierung für Mitgliedsunternehmen „Work-Life-Balance im Team – Gemeinsam entspannt arbeiten“

Dieses Seminar richtet sich an MitarbeiterInnen-Teams unserer Mitgliedsunternehmen, die für sich in der Gruppe ein individuelles Work-Life-Balance-Konzept zur optimalen Gestaltung der Arbeitsprozesse und ihrer Arbeitsumgebung entwickeln möchten.

Ziele

Die Teilnehmenden erarbeiten anhand der „7-R-Methode zur gelungenen Work-Life-Balance“ ein Konzept, mit dessen Hilfe eine Balance im Energiehaushalt der Beteiligten, in der Aufgabenverteilung und in der Teamkultur hergestellt wird. Sie planen die Umsetzung und legen die ersten Schritte dafür fest.

1. **Räuber erkennen**- was sind die Belastungen und Probleme
2. **Richtung festlegen** - welches sind die Ziele und Prioritäten
3. **Regelungen treffen** - wo sind die Spielräume und wie gehen wir damit um
4. **Rhythmus finden** - wann und wie können Leistungshochs effektiv genutzt werden
5. **Regeneration planen** - wann und womit optimiere ich den Energiehaushalt
6. **Rituale schaffen** - wie können feste Pausen integriert werden
7. **Rückzug ermöglichen** - wo und wie kann eine „Eigenzeit“ genutzt werden

Die Teilnehmenden lernen zusätzlich verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung, Aktivierung und Energiegewinnung am Arbeitsplatz kennen.

Termin: Samstag, 18. Februar 2006
von 08.30 – 14.30 Uhr

Ort: Dienstleistungszentrum Erinpark (DIEZE),
Raum 3.05/3.OG
Erinstraße 6, 44575 Castrop-Rauxel.

Trainerin: Marion Genth, Dipl.-Entspannungspädagogin und zertifizierter Coach, Spezialistin für Selbstmanagement und Belastungsausgleich im Arbeitsalltag

Preis: €160,-
€120,- für Beschäftigte in Elternzeit

Anmeldeschluss: 03. Februar 2006

Es gelten die bekannten Anmelde- und Teilnahmebedingungen aus unserem Qualifizierungsprogramm „Angebote *nicht nur* für Frauen und Männer in Elternzeit“.