



## **EIN WELLCON-ANGEBOT ZUR LEISTUNGSSTEIFERUNG DURCH LEBENS- UND ARBEITZUFRIEDENHEIT: SEMINAR: LEBEN UND ARBEITEN IN BALANCE**

Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Belastung durch den Beruf und Entspannung im Privatleben herzustellen wird immer schwieriger. Die Grenzen werden nicht mehr klar gezogen. Die WellCon-Trainer erarbeiten unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse nachhaltige Lösungen und fördern die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema „Work Life Balance“.

### **Das bringt das Wissen über Work Life Balance:**

- Steigerung der eigenen Lebens- und Arbeitszufriedenheit durch Ausgeglichenheit zwischen den verschiedenen Lebensbereichen
- Erhaltung und Steigerung der Leistungs- und Erholungsfähigkeit
- Prävention von Burnout

### **Der Leistungsumfang des WellCon-Angebotes:**

Individuelle Analyse- bzw. Informationsgespräche:

- Reflexion der persönlichen Work Life Balance mit darauffolgender Erarbeitung des Ist- bzw. Wunschzustandes in puncto Gewichtung der verschiedenen Lebensbereiche

Detaillierte Themen-Einführung:

- Intensivvortrag „Die Psychologie der Erholung“

Praxisnahe Umsetzungen:

- Auf die individuellen Anforderungen abgestimmte Tipps zur effektiven Pausengestaltung mit praktischen Umsetzungsbeispielen für Bewegung und Entspannung zwischendurch

### **Der Ablauf/die zielführenden Methoden:**

- Individuelles Lehrgespräch
- Gruppenarbeiten, Diskussionen und Brainstorming
- Durchführung praktischer Entspannungsübungen

### **Wer von diesem WellCon-Angebot profitieren kann:**

Alle Mitarbeiter - maximal zehn Personen gleicher Hierarchie

### **Der Zeitaufwand/die Dauer:**

Zwei Tage

