

## Work-Life-Balance Training

Der erfolgreiche Umgang mit Stress und die Prävention von Burnout ist eine der wichtigsten Herausforderungen der heutigen Zeit. Was früher als ein Symptom galt, das hauptsächlich in helfenden Berufen auftrat, ist in den letzten Jahren zu einer verbreiteten Erkrankung geworden, die insbesondere motivierte Leistungsträger trifft und so den wirtschaftlichen Erfolg vieler Unternehmen und die Gesundheit des Einzelnen gefährdet. Dieses praxisorientierte Training zeigt auf wie man Motivation, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten und steigern kann. Es basiert auf den aktuellen Erkenntnissen von Psychologie, Physiologie und Sportwissenschaften und deckt die Zusammenhänge zwischen diesen Feldern auf. Dabei integriert es Inhalte von Work-Life-Balance und Selbstmanagement und beleuchtet insbesondere auch die neurophysiologischen Hintergründe.

### **Inhalte**

- Der Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Work-Life-Balance
- Burn-Out Prävention
- Stressauslösende Bedingungen und Stresskontrolle
- Die Rolle von Kommunikation in Bezug auf Stress
- Abgleich von Priorisierung und Dringlichkeit mit den Organisationszielen
- Selbst-Effizienz – realistische Ziele und ihr Einfluss auf Motivation und Stressempfinden
- Die Relevanz sinnvoller Pausengestaltung
- Entspannungstraining
- Emotionales Selbstmanagement
- Erhaltung der Gesundheit
- Motivation

<b>Methoden</b>	Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Vortrag, Einzelübungen, Gruppenübungen, Entspannungsübungen, sportliche Maßnahmen
<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte und Mitarbeiter
<b>Dauer</b>	2,0 Tage  In Absprache mit den Teilnehmern können Businesspausen eingeplant werden, um operativen Aufgaben nachzugehen.
<b>Trainer</b>	Boris Kimes M.A. Kimes Communication & Health