

Work and Life in Balance

Beruflicher Erfolg durch Zufriedenheit



**PETRA PERLENFEIN
KARRIEREAKADEMIE**

heidehofstraße 21
70184 stuttgart

fon 0711/489085-22 /fax -23 oder -29
mobil 0151/222 35 868

www.perlenfein-karriereakademie.de
info@perlenfein-karriereakademie.de

1. Vorwort

Der Beruf ist nicht alles und unser klassisches Zeitmanagement allein verhilft noch nicht zu einem Leben in Balance. Unsere heutige Informations- und Konsumgesellschaft ist gekennzeichnet durch Zeitdruck und den Zwang zur Schnelligkeit, sich neue Informationen anzueignen. „Nur so“, denken wir, können wir auf dem globalen Markt bestehen.

Die Arbeitsorte und Arbeitszeiten passen sich diesen Anforderungen an, indem sie flexibler werden. Traditionelle Arbeiter- und Geschlechterrollen lösen sich auf. Ständige Weiterbildung, mehr Eigenverantwortung beruflich wie privat prägen unsere Lebenszeit.

Auf der anderen Seite steigen die Kosten aufgrund Fehlentscheidungen auf Managerebene. Manager fühlen sich überlastet. Jeder klagt über Zeitmangel und steht vor der Frage, wie schaffe ich es, meine persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen von Außen zu vereinbaren.

Was passiert, wenn alles im Lot ist? Ist „**Balance**“ das neue Zauberwort, in dem alle Probleme gelöst werden, von uns, die im High- Speed Tempo leben?

So wie ein Holzfäller in regelmäßigen Abständen sein Werkzeug schleifen muss, um gut weiter arbeiten zu können, so sind auch moderne Führungskräfte und Unternehmen gezwungen, ihr Potential zu überprüfen.

Mit unserem Angebot erhalten Sie dazu das notwendige Werkzeug und die Vorgehensweise für ein Leben in Zufriedenheit und dauerhafte Leistungsfähigkeit.

2. Das Unternehmen gewinnt

- Leistungsfähige Mitarbeiter durch gesunden Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben
- Reduzierung der Kosten aufgrund Krankheitszeiten und fehlender Motivation (geringe Arbeitsqualität)
- Nachwuchssicherung durch die Bindung der Mitarbeiter
- Präventive Personalpolitik
- Größere Reputation nach außen

3. Sie persönlich gewinnen

- Klarheit über private wie berufliche Ziele
- Sensibilität über eigene Ressourcen und Stärken
- Eigene Vorstellungen und Handlungsoptionen, um private und berufliche Ziele zu verbinden- „Beides „ geht
- Eigenes Gefühl für Ihr „Gleichgewicht“
- Bessere Lebensumstände durch mehr Zufriedenheit in **Beziehungen**
- Mehr Leistungsfähigkeit und Gesundheit

4. Unser Angebot

a) Zielgruppenspezifisch für :

1. Führungskräfte, Senior Manager, Nachwuchsführungskräfte
2. Führungskräfte, die aus dem Ausland zurückkehren und sich und ihre Familie wieder integrieren müssen
3. Ältere Führungskräfte
4. Frauen in Führungspositionen
5. Auszubildende auf dem Weg zur Übernahme eines Arbeitsplatzes
6. Personalverantwortliche, Betriebsräte, Geschäftsführung, um Work Life Balance als Teil der Unternehmenskultur zu entwickeln im Sinne einer **nachhaltigen Personal- und Organisationsentwicklung**)
7. Personalverantwortliche, Betriebsräte, Geschäftsführung zur Unterstützung des betrieblichen Gesundheitswesens und Arbeitszeitpolitik

Der Prozess beinhaltet Workshops und Einzelcoachings, die Sie modularisiert oder kompakt nutzen können. Wir planen diese und den **Prozess** gemeinsam mit Ihnen, damit die Nachhaltigkeit und der Erfolg gewährt werden.

b) Unsere Arbeitsweise

1. Eigenverantwortlichkeit des Kunden / Klienten
2. Stärkung des Selbstbewusstseins- „Meiner Selbst“ bewusst sein
3. Berücksichtigung der persönlichen und privaten Lebensumstände
4. Flexibilität und Individualität
5. Gemeinsamkeit und Partnerschaftliche Beratung
6. Einbettung in die Unternehmensstrategie
7. Nutzung der Elemente der Gruppendidaktik und des E Learnings
8. Systemische Arbeitsweise - Berücksichtigung aller Faktoren bei der Umsetzung: Welche Ressourcen sind vorhanden, was sind die „willkommenen Störfeinde? Was sind die weiteren Aufgaben?

c) Inhalte:

<p>Life work balance planning</p>	<p>Was bedeutet eigentlich „Balance“?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen: Was sind die Säulen unseres Lebens? • Woher komme ich? Was sind meine wichtigsten Werte? • Wieviel Zeit verwende ich für was? Was ist meine individuelle Lebenszeit? • Wie sollte mein Leben aussehen, wenn es in Balance ist? • Wie definiere ich Erfolg? • Was sind die Ziele in meinen Leben?
<p>Work balance</p>	<p>Arbeitszufriedenheit und Erfolg durch Balance?</p> <p>Persönlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Einstellung zur Arbeit habe ich? • Welche Rollen muss ich spielen? • Wer und was verursacht in mir Stress? • Was für ein Stresstyp bin ich? • In welchem Arbeitsumfeld lebe ich? • Wie erkenne ich ein Burn Out? <p>Organisatorisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist eine krankmachende und was ist eine gesunde Führungskultur? • Was will und kann ich daran verändern? • Wie kann ich es verändern?
<p>Life balance</p>	<p>Balance als persönlicher Glücksmotor?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin? • Was wünsche ich mir vom Leben? Welche Werte sind mir wichtig? • Wie schaffe ich es, in Balance zu sein mit mir? • Wie setze ich selbst Grenzen? • Wie gehe ich mit Kritik um, wie übe ich Kritik aus? • Wie habe ich eine abgeschlossene Krise gemeistert? • Wieviel „Ich Zeit“ nehme ich mir? • Wie sieht die Balance mit meinem Sozialleben aus?
<p>Life work balance together</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kann ich dauerhaft in meiner Mitte sein? • Eigener Projektplan entwickeln • Kommunikation nach außen • Karrierenetzwerk
<p>Work Life Balance Coaches Care Management</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung einer Work Life Balance Strategie mit einem OE Prozess • Ausbildung eigener Multiplikatoren für die WLB Strategie im Unternehmen • Unterstützung für das Management im Rahmen der Mitarbeitergespräche • Ansprechpartner für die Mitarbeiter / Employee Assistance Programms • Projektmanagement



Bei Interesse senden wir Ihnen gern weitere Unterlagen zu und vereinbaren einen unverbindlichen Gesprächstermin

„Karriere ist herrlich, aber in einer kalten Nacht kann man sich nicht daran wärmen“

(Marilyn Monroe)

**PETRA PERLENFEIN
KARRIEREAKADEMIE**

heidehofstraße 21
70184 stuttgart

fon 0711/489085-22 /fax -23 oder -29
mobil 0151/222 35 868

www.perlenfein-karriereakademie.de
info@perlenfein-karriereakademie.de