



Life Work Balance für Führungskräfte – wie führe ich „gesund“?

Ein erreichbares oder unerreichbares Ziel?

**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



Warum dieses Seminar?

Der Job 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 und Gesellschaft 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 und ständig wechselnde Beziehungen beruflich wie privat prägen unsere Lebenszeit.

Auf der anderen Seite steigen die Kosten aufgrund Fehlentscheidungen auf Managerebene. Zunehmend werden auch die Mitarbeiter krank und geraten in einen Burnout Zustand. Manager fühlen sich ebenfalls überlastet. Jede 3. Ehe wird geschieden, die Zahl der Singlehaushalte nimmt zu. Vereinsamung, Zeitmangel - drohende Gefahren unserer modernen Informationsgesellschaft?

Ist „Balance“ das neue Zauberwort, in dem alle Probleme gelöst werden, von uns, die im High- Speed Tempo leben?

In unserem 1 1/2 tägigen Seminar klären Sie mit unserer Unterstützung folgende Fragen:

1. Wie finde ich für mich selbst als Führungskraft eine Balance? Hier geht es um Ihre Einstellung und Ziele als Privatperson wie auch Ihr persönliches Stressverhalten sowohl in der Freizeit als auch in der Arbeit. Die Fragen nach den unbewussten und bewussten Rollen werden hier diskutiert, sowie auch Ihre persönliche Zielvorstellungen und Motivationsgründe.
2. Wie gestalte ich eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung und vermindere krankmachende Faktoren? Hier geht es um die Themen einer krankmachenden und gesundmachenden Führungskultur sowie um eine „Work Balance“.
3. Wie finde ich für mich selbst einen gesundheitsfördernden Führungsstil? Aspekte des Führungsverhaltens unter Stress werden beleuchtet und Hilfsmöglichkeiten zur Veränderung besprochen.
4. Wie erkenne ich bei mir und meinen Mitarbeitern die Anzeichen eines Burn Outs oder einer anderen psychischen Auffälligkeit? Welche Handlungsoptionen zur Lösung gibt es?



Nutzen:

- Reflektion und Handlungsimpulse für Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht
- Unterbrechung von Stressmustern
- Für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu sorgen
- Erkennung und Handlungsimpulse bei Burnout oder sonstigen psychischen Erkrankungen



Zielgruppen:

Führungskräfte, Personalentwickler, die ihre berufliche und persönliche Entwicklung neu betrachten wollen, sowie ihre Mitarbeiter „gesund“ führen wollen.

Termine, Ort und Kosten

22./23.10.2021 1 ½ Tage.

Freitag 18 bis 21 Uhr und Samstag 10 bis 17 Uhr

Pro Teilnehmer: 750 Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Der Ort (Raum Stuttgart) wird Ihnen noch bekanntgegeben.

Anmeldung bei

Petra Perlenfein Karriereakademie

Heidehofstr.21

70184 Stuttgart

0711/ 489085 22

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

„Karriere ist herrlich aber in einer kalten Nacht kann man sich nicht daran wärmen“
(Marilyn Monroe)