

## Work-Life-Balance

Die Teilnehmer lernen den Ausgleich zu schaffen zwischen einer erfolgreichen Karriere und einem ausgefüllten Privatleben. Sie stärken Ihre Persönlichkeit, erkennen und nutzen Ihre Potentiale.

Welche Kenntnisse vermittelt der Lehrgang?

Wo stehe ich und was sind meine Ziele?

Was sind meine Stärken, woran will ich arbeiten?

Was ist der Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation und Konfliktbewältigung?

Wie kann ich Stress bewältigen und ein Frühwarnsystem entwickeln?

Wie kann ich mich gut organisieren und mit meiner Zeit sorgsam umgehen?

### Persönlicher Nutzen

Sie lernen die wichtigsten Fähigkeiten aus den Grundlagen der Kommunikation, Motivation, Konfliktbewältigung und –vermeidung, Stressbewältigung und Zeitmanagement.

### Methode

Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeiten, Praxisnahe Übungen

Dauer: 2 Tage plus eine Stunde Einzelcoaching

Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmer