

## 4.4 Leben und arbeiten in Balance

*Als Fach- oder Führungskraft tragen Sie überdurchschnittlich viel Verantwortung? Ganz selbstverständlich nehmen Sie hin, dass der Beruf sehr viel Zeit in Anspruch nimmt? Für persönliche Dinge wie Freizeit, Familie und Entspannung bleibt Ihnen nur (zu) wenig Raum? Unter Umständen stellen Sie fest, dass höheres berufliches Engagement auf Dauer nicht zwangsläufig auch zu mehr Effizienz führt? Vielleicht fragen Sie sich auch, ob Sie noch auf dem richtigen Weg sind? Sie möchten etwas ändern, wissen aber nicht wie? Genau hier setzt das Seminar an.*

*Es bietet die Möglichkeit, eine Balance zwischen Beruf und Privatleben herzustellen. Denn ein langfristiger Lebenserfolg und eine hohe Lebensqualität setzen die Balance aller Lebensbereiche voraus. Dieser Zustand ist die Quelle für die langfristige Erhaltung und Steigerung von Motivation und Leistungsfähigkeit sowie die Basis für ein selbstbestimmtes Leben.*

*Um den Seminarerfolg zu gewährleisten, ist die maximale Teilnehmerzahl auf zehn Personen begrenzt.*

### LERNZIELE

Die Teilnehmer erkennen, was ihr Leben aktuell gewollt oder ungewollt bestimmt. Sie lernen, Ihre persönlichen Werte, Visionen und Lebensträume zu formulieren und diese in erreichbare Ziele umzusetzen.

Die Teilnehmer entwickeln ihre individuelle Umsetzungsplanung, basierend auf ihren persönlichen Werten und Bedürfnissen.

Die Teilnehmer sind sich bewusst, welche möglichen Hindernisse auftauchen können und wie Sie diese erfolgreich überwinden.

Die Teilnehmer sind in der Lage, sich selber besser zu reflektieren, ihre Ressourcen bewusster einzusetzen und ihre eigene Effizienz zu steigern.

Die Teilnehmer wissen, wie sie sich ihre persönliche Erfolgsumgebung schaffen, mit der sie ihre Motivation und Leistungsfähigkeit stärken.

### LERNINHALTE

**Wo stehe ich – wo will ich hin?**

**Den individuellen Weg finden –  
Einklang statt Krampf**

**Der erfolgreiche Umgang  
mit Hindernissen**

**Balance halten – auf dem Weg bleiben**



### ZIELGRUPPE

**Geschäftsführung  
Heimleitungen  
Pflegedienstleitungen  
von ambulanten Diensten  
und stationären Alten-  
hilfeeinrichtungen  
Wohnbereichsleitungen**

### DAUER

**2 Tage**