

Kursnummer: D

## **Eine Balance schaffen zwischen Beruf und Privatleben: Techniken für ein verbessertes Selbstmanagement und mehr Ausgeglichenheit**

Die gleichzeitige Beanspruchung durch Beruf und Privatleben ist für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine kräftefordernde Doppelbelastung, die ein gut funktionierendes Selbstmanagement erfordert. Voraussetzung dafür sind der Erwerb von Techniken zum Stress- und Zeitmanagement, zur Arbeitsorganisation und die Fähigkeit zur Einschätzung des eigenen Belastungsprofils.

Im Seminar werden jeweils für die Teilnehmenden passende Entlastungsstrategien und Abgrenzungstechniken erarbeitet. Weitere Schwerpunkte bilden das Setzen von Prioritäten im privaten und beruflichen Bereich und die Bedeutung des Delegierens. Dadurch wird es möglich, wichtige eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und die eigenen Energien zielgerichtet in die vielversprechendsten Aktivitäten und Kontakte zu investieren. Schwerpunkte richten sich nach den Anliegen der Teilnehmenden.

### **Ziel:**

Sie trainieren individuell Fähigkeiten und Techniken, die Ihnen ein ausgewogenes Verhältnis und einen sicheren Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen ermöglichen. Sie gewinnen dadurch mehr Gestaltungsraum für berufliche Entwicklung und Lebensqualität.

### **Themenschwerpunkte:**

- Beruf und Privatleben: Zwei Welten - aber ein Leben?!
- das eigene Belastungsprofil
- das eigene Anforderungsprofil
- Zeitgewinn: Wie man sich Freiräume schafft!
- Zeitmanagement
- Prioritäten finden und setzen
  - externe und interne Entscheidungshilfen
  - Organisationsstrategien
- Entlastungsstrategien
  - Abgrenzungstechniken
  - delegieren lernen
  - Entspannungsübungen
- spezifische Aspekte der Balance zwischen Beruf und Privatleben von Frauen und Männern
- Wege zu einer individuell erfolgversprechenden Umsetzung

<b>Zielgruppen:</b>	Alle Beschäftigte
<b>Termin:</b>	26./27.11.2018 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen
<b>Trainerin:</b>	Barbara Kamphusmann Medizin/Philosophie M.A., Entspannungskursleiterin
<b>Tagungsort:</b>	Mehrzwecksaal der LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem, Haldemer Str. 79, 32351 Stemwede
<b>Ansprechpartnerin in Haldem:</b>	Mareike Detert LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem
<b>Ansprechpartnerin in Rheine:</b>	Anke Hoffmeister LWL-Maßregelvollzugsklinik Rheine

Fortbildung/Veranstaltung im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung der LWL-MRVK Schloss Haldem.