



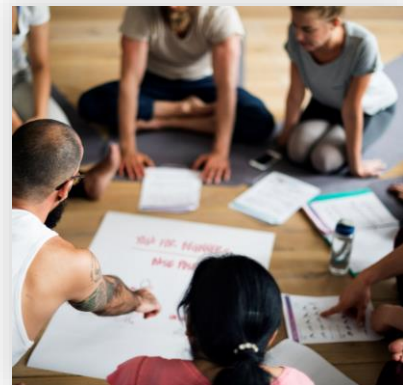
WORKSHOP "Work- Life Balance"

In diesem Workshop wird den Teilnehmenden ein fundiertes Verständnis für das Konzept der Work-Life Balance vermittelt. Zunächst werden die grundlegenden Definitionen und Begrifflichkeiten rund um das Thema erläutert. In anschließenden Austauschrunden teilen die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen und reflektieren, wie sie ihr Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben erleben.

Der Workshop beleuchtet die Bedeutung einer ausgewogenen Balance für die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Im praktischen Teil erarbeiten die Teilnehmenden Strategien zur Gestaltung ihrer eigenen Work-Life Balance und lernen, wie sie diese im Alltag umsetzen können. Ziel ist es, den Teilnehmenden das nötige Wissen zu vermitteln, um eine gesunde Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu erreichen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Einführung in die Definition und Begrifflichkeiten der Work-Life Balance
- Austausch von Erfahrungen und persönlichen Perspektiven
- Praktische Strategien zur Gestaltung einer individuellen Work-Life Balance



ZEIT/ DAUER

120 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

300,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.