

## **Modul 1: PERSÖNLICH NEU AUSRICHTEN UND DURCHSTARTEN**

### **Gestaltung individueller Karriere- und Lebenswege**

#### **Workshop 4: Vereinbarkeit von Job, Familie und Privatleben: Stärkung der eigenen Ressourcen für ein besseres Lifetime-Management**

##### **Beschreibung**

Vereinbarkeit von Job, Familie und Privatleben: Wie können Sie Ihre eigenen Ressourcen erkunden und einsetzen und damit aktiv Ihre Widerstandskraft stärken?

Die Anforderungen im Arbeitsleben haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert, besonders die Intensität und Geschwindigkeit steigen ständig an. Neben der Spitzenleistung im Beruf, dem Emporklettern auf der Karriereleiter sollen wir uns darüber hinaus zu Hause liebevoll um Partner und Kinder kümmern und nebenbei noch Marathon laufen und ostasiatische Meditationstechniken erlernen.

Insbesondere Frauen stehen vor der Herausforderung, diese Bereiche in Balance zu bringen und sich dabei nicht selbst aus den Augen zu verlieren.

In diesem Workshop werden wir zunächst Ihre Ziele und Bedürfnisse analysieren und Priorisierung der einzelnen Bereiche gemeinsam erarbeiten. Dabei lernen Sie auch verschiedene Motivationsformen und –typen kennen, die Sie mit Ihrer eigenen Lebenssituation vergleichen können. Wie sieht für Sie eine stimmige Lebensbalance zwischen Arbeit, Familie und Freunden und den eigenen, ganz persönlichen Bedürfnissen aus und wie schaffen Sie es, diese zu erreichen? Gibt es Vorbilder für Sie? Welche Methoden und Kniffe gibt es speziell für Sie, um die eigene Motivation zu aktivieren bzw. zu erhöhen?

Im Fokus wollen wir Ihnen dann Instrumente und Methoden für ein aktives Selbstmanagement vermitteln, Ihre eigenen Ressourcen zu Tage bringen, um für die Herausforderungen gewappnet zu sein und zugleich eine höhere Widerstandskraft zu erreichen. Gemeinsam entwickeln wir in Einzel- und Gruppenarbeit sowie in interaktiven Übungen klare Ziele und (Kommunikations-)Strategien für mehr Lebensbalance und Zufriedenheit im beruflichen als auch im privaten Umfeld.

##### **Agenda (Themenauswahl):**

- Analyse der eigenen Ziele, Bedürfnisse und Motivationstypen
- Instrumente und Methoden für ein aktives Selbstmanagement
- Kennenlernen und Verstärken der eigenen Ressourcen, um für die verschiedenen Herausforderungen im Job, in der Familie und im Privatleben gewappnet zu sein und um zugleich einen höheren Widerstandskraft zu erreichen.
- Interaktive Übungen zur Definition der eigenen Ziele und (Kommunikations-) Strategien sowie Methoden und Kniffe, zur Aktivierung und Erhöhung der eigenen Motivation