

2.33 „Life-work-balance“ – Leben in Balance

Auf die Frage „Haben Sie genug Zeit?“ antworten 90% aller im Berufsleben stehenden Menschen mit Nein. Irgend etwas scheint nicht zu stimmen mit der Art, wie wir mit unserer Zeit umgehen.

„Arbeit“ und „Leben“ scheinen Gegenpole zu sein, die um unser Zeitbudget konkurrieren! Die meisten Menschen merken erst dann, dass sie etwas falsch gemacht haben, wenn sich massive gesundheitliche oder familiäre Probleme einstellen, oder sie in eine Sinnkrise geraten.

Worin liegt denn nun wirklich das Geheimnis guter Zeitplanung?

Dieses Seminar soll dazu dienen, den eigenen Umgang mit der Zeit in den Blick zu nehmen und Handlungsspielräume zu entwickeln, wie Sie Ihr Zeitbudget zufrieden stellender gestalten können.

Sie lernen die vier Säulen des persönlichen Lebenserfolges nach Nossrath Pesechkian kennen und auf ihre eigene Lebensrealität zu übertragen. Gezielte Instrumente und Methoden des Zeitmanagements fließen zusätzlich ein, um die Umsetzbarkeit der vier Lebensbereiche in Ihr Arbeitsleben zu integrieren.

Zielgruppe: alle Berufsgruppen und Interessierte

Veranstalter: Fort- und Weiterbildungszentrum der LWL-Kliniken im Kreis Soest

Referentin: Birgit Weinand

Termin: 19.11. und 20.11.2008
und 13.01.2009

Zeit: 09:00 – 16.30 Uhr

Ort: LWL-Klinik Warstein

Kosten: 285,- Euro, incl. Verpflegung