

## **Work-Life-Balance**

Dass persönliche Gleichgewicht von Arbeitswelt und Privatleben ist leistungs- und gesundheitsfördernd. Doch wie schaffen Sie es, beide Bereiche in Balance zu halten? Welche Einflussfaktoren spielen hier eine erhebliche Rolle und wie können Sie aktiv ihre Rolle in diesem Zusammenspiel bestimmen? In diesem Workshop wird ein Einblick in das Konzept der Work-Life-Balance und die praktische Anwendung dessen vermittelt.

### Inhalte

- Konzept Work-Life-Balance (Perspektiven, Einflussfaktoren und Potenziale auf der Mitarbeiter/innenebene - und der Organisationsebene)
- Treiber und Hemmnisse auf der persönlichen und strukturellen Ebene für das individuelle Gleichgewicht
- Handlungsansätze zur Gestaltung einer guten Verbindung von Arbeits- und Lebenswelt

### Ziele der Veranstaltung

- Vermittlung der wichtigsten Einflussfaktoren einer Work-Life-Balance
- Kenntnisse über Handlungsansätze zur Gestaltung des individuellen Gleichgewichts

### Methoden

Vortrag, Einzelarbeit, Arbeit in Gruppen, Aufgreifen von Beispielen und Fragestellungen der Teilnehmer

### Umfang/Teilnehmerzahlen

- 4,5 h/ 6-15 TN