

Eine gesunde Work- Life-Balance: Damit Ihr Leben im Gleichgewicht bleibt!

Workshop

Kristian Seewald



Eine gesunde Work-Life-Balance: Damit Ihr Leben im Gleichgewicht bleibt!



Ihr Gewinn

- Sie erfahren, woher der Begriff stammt und was „Work-Life-Balance“ genau meint, was die Voraussetzungen einer gesunden Work-Life-Balance sind.
- Sie erfahren, was das „Ich“ und das „Selbst“ mit Ihrer Work-Life-Balance zu tun haben und warum der Zugang zu sich selber wichtig ist für eine gute Work-Life-Balance.
- Sie erarbeiten für sich, wie Sie sich in eine bessere Work-Life-Balance bringen können – mit einer gezielteren Reflexion Ihrer Selbstwahrnehmung, Ihrer Bedürfnisse und Ihrer Ziele im Leben.

KURZBESCHREIBUNG SEMINARABLAUF - „Work-Life Balance“ - **Workshop**



VERLAUF	THEMA	METHODE/INHALTE
09:00 - 10:00	Was ist WB?	Vortrag/Theorie Was ist Work-Life-Balance Negative Folgen einer Mangelnden Work-Life-Balance Voraussetzungen für eine gesunde Work-Life-Balance Merkmale der eigenen Psyche: Ich und selbst
10:00 - 10:30	Selbstzugang	Selbsterfahrungsexperiment
10:30-11:30	Work-Life-Balance- Bestandsaufnahme	Selbstreflexion/Plenumsauswertung Mein Lebensrad – meine Rollen im Leben – meine Zeitverteilung im Leben
11:30 - 11:45	Pause	
11:45 - 12:30	Was bringt mich aus meinem Gleichgewicht?	Selbstreflexionsübung/Plenumsauswertung
12:30 – 13:30	Mittagspause	
13:30-14:45	Selbstentfremdung	Selbstreflexion/Plenumsauswertung In welchen Situationen entfremde ich mich von mir selbst? Woran erkenne ich diese Entfremdung? Wie kann ich mich vor dieser Selbstentfremdung bewahren?

KURZBESCHREIBUNG SEMINARABLAUF - „Work-Life Balance“ - **Workshop**



VERLAUF	THEMA	METHODE/INHALTE
14:45-15:30	Work-Life-Balance-Inseln	Selbstreflexion/Plenumsauswertung Welche Work-Life-Balance-Inseln kann ich mir in meinem Leben schaffen? Welche Ressourcen brauche ich dafür?
15:30 - 15:45	Pause	
15:45 - 16:15	Persönliche WB-Ziele/Kongruenzcheck	Selbstreflexion/Plenumsaustausch Welche WB-Ziele/-Forderungen habe ich an mich? Wie klingen diese? Wie fühlen sich diese an?
16:15 - 16:45	Persönliche Blickerweiterung/ Visionsentwicklung	Selbstreflexion/Plenumsaustausch Wo will ich mit meiner Work-Life-Balance in einem Monat/einem halben Jahr/einem Jahr sein? Was muss ich im Blick behalten? Welche Ziele soll ich verfolgen?
16:45 - 17:15	Abschlussrunde	

IHR TRAINER: Kristian Seewald

TRAINER- UND COACHPROFIL



über mich

47 Jahre, verheiratet,
1 Kind,
Oldenburger,

Pädagoge,

norddeutsch-erdverwachsen,
authentisch,
lösungsorientiert,
kommunikativ,
fordernd,
humorvoll,
empathisch,
neugierig,
lösungsorientiert,
ressourcenorientiert.

MEIN MOTTO

„Es gibt immer eine Lösung, damit du wieder
In deine Kraft kommst.“

Ausbildung

- Studium Pädagogik, Psychologie, (Universität Oldenburg) – 2003
- Systemischer Coach (zertifizierte Ausbildung nach ECA/DVCT) – 2011
- Systemischer Aufsteller (zertifizierte Ausbildung nach DGFS)- 2013
- Kommunikationstrainer (EPL/APL, Institut für Kommunikationstherapie, München) - 2014

Zusatzqualifikationen

- Sozialkompetenztrainer (IPL),
- Gesundheitscoach,
- Inneres Team (Schulz von Thun),
- Transaktionsanalyse,
- Gesundheitscoaching/Resilienzcoaching

Arbeitsschwerpunkte

- Teamcoaching
- Gesundheitscoaching/Stressmanagement
- Resilienzcoaching
- Kommunikationscoaching