



Work-Life Balance

Seminar- und Coachingangebot



Die moderne Dienstleistungs- und Informationsgesellschaft hat unsere Arbeits- und Lebenswelt grundlegend verändert. Der berufliche Alltag wird immer hektischer und die Arbeitsbelastung nimmt zu. Fach- und Führungskräften werden ein überdurchschnittliches Engagement und Flexibilität abverlangt. Das birgt die Gefahr, dass Privat- und Familienleben, welches gleichfalls gemanagt werden will, zu kurz kommen. Die sich ständig verändernde Arbeits- und Lebenswelt erfordert ein hohes Maß an Selbstverantwortung, sich immer wieder mit eigenen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Anforderungen auseinander zu setzen und diese auszubalancieren.

Ziel des Seminars

Im Seminar lernen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Ressourcen und Fähigkeiten für eine ausgewogene Work-Life Balance besser zu nutzen und entwickeln neue alltagsorientierte Handlungsstrategien.

Seminarthemen

- Modelle der Work-Life Balance
- Reflektion der eigenen Lebenszufriedenheit
- Burnout - Anzeichen und Prävention
- Umgang mit Kommunikationsmitteln
- Ressourcen gegen Stress
- Zeit- und Selbstmanagement
- Arbeits- und Lebensperspektiven

Nutzen für Ihr Unternehmen

Das Seminar ist ein zielgerichtetes Angebot für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ein individuelles Modell der Work-Life Balance zu entwickeln und zu gestalten.

Davon profitieren Sie kurz- und langfristig.

Ihr Unternehmen....

- stärkt die Loyalität und Verantwortung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
- sichert die Leistungsfähigkeit und Motivation,
- reduziert Ausfallzeiten und
- gewinnt an Sozialprestige als Arbeitgeber.

Nutzen für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Handlungskompetenzen für eine ausgewogene Work-Life Balance zu erlernen, stärkt die Selbstverantwortung Ihrer Belegschaft.

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter....

- erkennen Drucksituationen frühzeitig,
- können Stressfaktoren vorbeugen und reduzieren,
- nutzen persönliche Ressourcen bewusster und effektiver und
- gewinnen mehr Energie und Präsenz im Arbeitsleben.



Seminar- und Coachingangebot

Transferbegleitung Die optionale Transferbegleitung ist ein Coachingangebot, die im Seminar erworbenen Handlungskompetenzen im Anschluss schrittweise umzusetzen. Sie bietet Unterstützung, Lernprozesse von neuen Verhaltensweisen im Lebens- und Arbeitsalltag erfolgreich zu implementieren.

Angebot Das zweitägige Seminar wird bundesweit angeboten.
Nach Vereinbarung ist die Durchführung des Seminars ist als Inhouse - Schulung oder extern möglich.
Ausführliche Seminarinformationen und ein konkretes Angebot, auf den Bedarf Ihres Unternehmens abgestimmt, schicke ich Ihnen gern zu.

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich mit ihrer Work-Life Bilanz auseinander setzen wollen und Wege suchen, berufliche Leistungsfähigkeit mit persönlichen Werten und Lebensvorstellungen zu vereinbaren.



Profil der Trainerin

Kathrin Böttcher · Jahrgang 1965
seit 2005 als systemische Beraterin und Trainerin tätig

Ausbildungen: Systemische Beraterin · Paar- und Familientherapeutin (SG)
Dipl.-Sozialpädagogin · Dipl.-Ing. Elektrotechnik

Arbeitsschwerpunkte: Berufsmobilität · Work-Life Balance · Diversity
Elternzeitberatung · Teilzeitausbildung · systemische Paar- und Familienberatung

Arbeitsweise Ich arbeite lösungs- und ressourcenorientiert. Meine Seminar- und Coachingangebote haben einen realitätsnahen Bezug zur Arbeitswelt und eine ganzheitliche Sicht auf die vielfältigen Herausforderungen des Berufslebens. Professionell begleitete und selbstreflektive Lernprozesse haben für mich einen großen Stellenwert, da sie Erkenntnisse, Veränderungsmöglichkeiten und Nachhaltigkeit auf höchstem Niveau ermöglichen.

Kontakt [BoettcherBeratung](#)
Kathrin Böttcher
Christinenstr. 20 · 10119 Berlin
Tel. 030.54735705 · Mobil. 0176.49533410
info@BoettcherBeratung.de · www.BoettcherBeratung.de