



## Persönlichkeitstraining: Motivation durch Work-Life-Balance **NEU!**

### Die verschiedenen Lebensbereiche klug in Einklang bringen

#### Inhalt

Sie haben 24 Stunden pro Tag zur Verfügung – und sehr vieles ist zu erledigen. Sie arbeiten viel, versuchen den verschiedenen Rollen im Beruf und Privatleben gerecht zu werden und wollen Ihren hohen Erwartungen gerecht werden. Es ist nicht immer einfach, hier eine gute und ausgewogene Balance zu finden, die für alle Beteiligten und vor allem für Sie stimmt. Nehmen Sie sich bewusst einen Tag Zeit, einen Schritt zurück zu machen, um genau hinzuschauen, was Ihnen eine gute Balance gibt und was nicht. Sie analysieren Ihre Ist-Situation und Ihre Belastbarkeit sowie Ihre Rolle zwischen «Job-Zeit», «Beziehungs-Zeit» und «Ich-Zeit» und beschäftigen sich mit der Frage, was für Sie wirklich wichtig ist.

#### Nutzen

- Sie werden sich Ihrer Werte bewusst und erkennen Ihre Rollen im Beruf und Privatleben.
- Dank einem persönlichen Lebenskompass haben Sie den Überblick über Ihre Situation.
- Sie wissen, wie Sie mit Ihren Zeitfressern und Energieräubern besser umgehen und erhalten Inputs zu Entspannungstechniken.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch bewusst gelebte Work-Life-Balance steigern.

#### Seminarleitung

**Rolf Rado** war viele Jahre tätig als Manager von diversen Klein- und Mittelunternehmen, bis zu Grosskonzernen, heute Mitinhaber der Firma Axios. Er ist spezialisiert auf schwierige und anspruchsvolle Führungssituationen.

#### TERMINE:

Nach Absprache

#### VERANSTALTUNGSORT:

Bei Ihnen im Hause oder in einem geeigneten Seminarhotel

#### ZIELGRUPPE:

Fach- und Führungskräfte, die ihre Ziele besser erreichen und wissen wollen, dass noch mehr in ihnen steckt.