



Modulare, digitale Weiterbildung Worklife in Balance

Worklife in Balance = mentale + körperliche Gesundheit

Durch das Weiterbildungsangebot „Worklife in Balance“ werden Ihre Mitarbeiter motivierter, gesünder und organisierter. Mit gesteigerter Resilienz und Stresskompetenz sinken die Fehlzeiten, Fluktuationen und innere Kündigungen.

Ihr Nutzen

- Optimiertes Wohlbefinden der Mitarbeiter
 - Stärkung der Arbeitsfähigkeit und der Produktivität der Teilnehmer
 - Verbesserung des Betriebsklimas durch wertschätzendes Verhalten
 - Kompakter Kurs, der sich unmittelbar in den Berufsalltag integrieren lässt
 - Ausführliche Begleitunterlagen
 - Nachhaltigkeit (diese entsteht durch das schrittweise Lernen in umsetzbaren Portionen – so werden neue Muster etabliert)
- Erfahrungen des Mitarbeiters:
- Gelassenheit in Krisensituationen
 - Akzeptanz von Veränderungen
 - Zielklärung durch mentales Training
 - Kommunikative Kompetenz
 - Hochtourenfahrt der Gesundheit (mental und körperlich)
 - Identifikation von Potenzialen und Stärken
 - Effektives Arbeits- und Freizeitverhalten

Methoden

- Abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis
- Gruppendiskussion
- Moderierter Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Menschlichkeit: Gesunde Verbindungen zwischen Menschen bestärken
Vertrauen, Verantwortung, Empathie und Kommunikation

Module

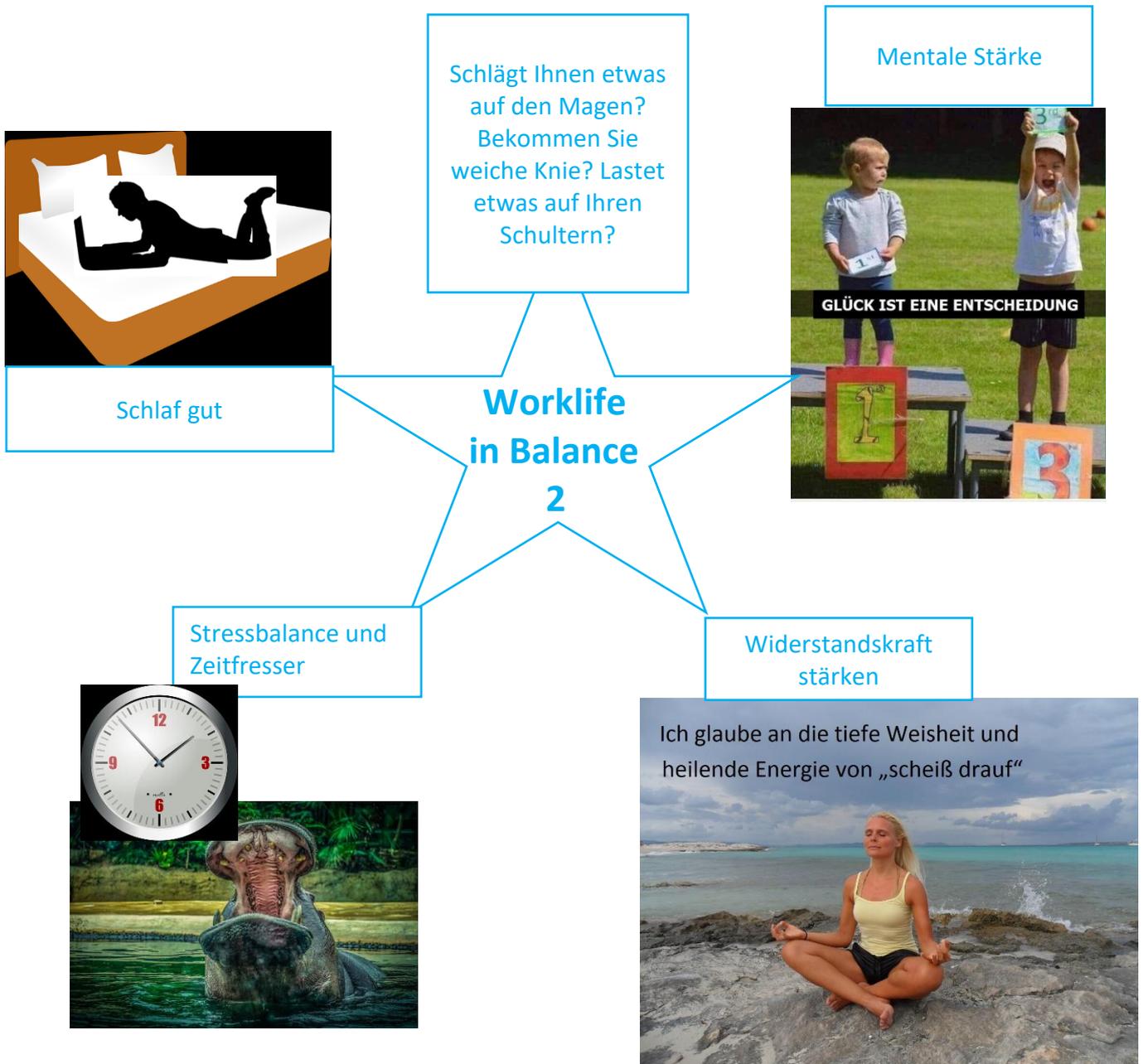
Worklife in Balance 1

Work – Balance



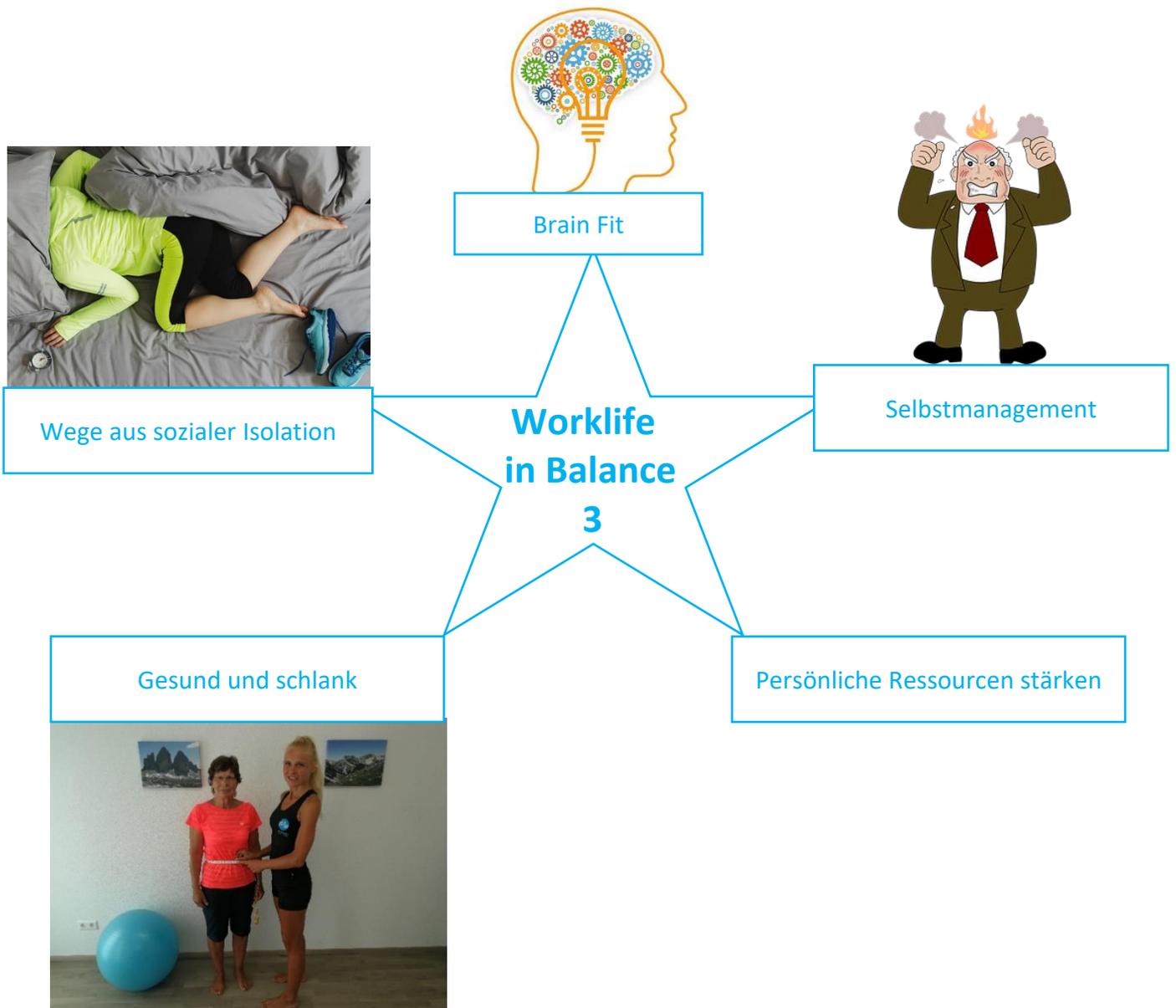
Worklife in Balance 2

Mentale Balance



Worklife in Balance 3

Life – Balance



Worklife in Balance 4

Haltung in Balance



Gesunde Ernährung



Lockern und Stretching



Entspannung

**Worklife
in Balance
4**



Achtsamkeit



Muskelaufbau starker Rücken



Module konkret

- **4 Module Worklife in Balance:** (auf Wunsch ohne Home Office)
 - **Dauer:** 4- mal 3 Stunden je Modul
 - Jedes Modul hat eine Dauer von 4 Wochen (jede Woche 3 Stunden am Stück)
 - Dauer aller Module: 4 Monate (insg. 48 Stunden)
 - auch Vorort in Ihrer Institution möglich (Fahrtkosten werden zzgl. berechnet)
 - max. 15 Mitarbeiter für eine hohe Qualität jedes Teilnehmers
 - oder als 1 zu 1 Coaching für einen Mitarbeiter (Dauer: 4- mal 1 Stunde je Modul, 1 Stunde je Woche, 4 Module = 16 Stunden)

- **Worklife in Balance 1 - Modul zur gesunden Arbeit**
= Work - Balance
 - Ergonomie im Home Office
 - Arbeiten im Home Office
 - Stressfreier Umgang mit Störungen
 - Stressmanagement
 - Pause sinnvoll nutzen
 - Augenentspannung
 - Atemtechniken

- **Worklife in Balance 2 - Modul zur mentalen Stärke**
= Mentale Balance
 - Wie kann ich Krisen noch besser bewältigen? Meine Chance durch Resilienz
 - Stressbalance
 - Schlafgesundheit
 - Psychosomatik am Beispiel Rückengesundheit
 - Ängste

- **Worklife in Balance 3 - Modul zum gesunden Leben**
= Life - Balance
 - Selbstmanagement
 - Gesund und schlank
 - Stärkung der persönlichen Ressourcen
 - Brain Fit
 - Fit Body/ Core Training
 - Gesundheits-Check

- **Worklife in Balance 4 - Modul zur körperlichen Fitness**
= Haltung in Balance
 - Achtsam im Home Office
 - Entspannt im Home Office



- Pilates
- Rückenfit
- Faszientraining
- Fußgymnastik
- Lockern und Stretching
- Gesunde Ernährung im Home Office
- Auf Wunsch: Nordic Walking, Jogging