



Academy4socialskills  
Work-Life-Balance & Work-  
Life-Integration

# WORK-LIFE-BALANCE & WORK-LIFE-INTEGRATION

## FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS:

- Der Begriff «Work-Life-Integration» bezieht sich auf ein brisantes Thema mit steigender Aktualität. Zeit- und Leistungsdruck, Unsicherheit, Überstunden, wachsende Anforderungen und Verantwortung machen Arbeitgeber, Führungskräfte und Mitarbeiterinnen gleichermaßen zu schaffen. Daraus resultieren eine Einschränkung der persönlichen Wahrnehmung und unüberlegtes, hektisches Agieren.
- Die Sozialkompetenz bleibt zunehmend auf der Strecke, das Arbeitsklima leidet und das soziale Umfeld verliert an der notwendigen Dichte.
- Der Ausgleich- und Erholungsraum im persönlichen Lebensrepertoire geht verloren. Hektik und Stress am Arbeitsplatz sowie im Privatleben erhöhen das Unfallrisiko markant und schädigen bei längerer Dauer die Gesundheit. Übrigens: Löhne für Fehlzeiten, Produktionsausfall, medizinische Versorgung und Selbstmedikation durch «Stress» kostet der Volkswirtschaft jährlich Milliarden.

## NUTZEN:

Gute Leistungsbalance, gesunde Ernährung, erholsamer Schlaf, regelmäßiger Ausgleich durch Sport und individuelle Entspannungstechniken, das sind wichtige Garantien für langfristigen beruflichen Erfolg. Sie erfahren wie Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance definieren und gut umsetzen können. Auch das Lebens-Repertoire für den Umgang mit Stress, Burnout und dem Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben wird in diesem Training als Handlungsspielraum erweitert.

## ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, die Ihren persönlichen Erholungsraum finden, aufzubauen und im Alltag erproben wollen.

---

## TERMINE/ORT:

Siehe Homepage.  
Interne Termine auf Anfrage.

## KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 700,- exkl. MwSt.pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768.

## WAS SIND

## WORKLIFEINTEGRATIONZIELE?

**Work-Life-Integration** ist ein Ansatz, der zu einer ganzheitlichen Lebensweise führt, bei der alle für die körperliche und geistige Gesundheit relevanten Bereiche abgedeckt werden. Es geht darum, Arbeits- und Privatleben in ein harmonisch ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Wer die Zusammenhänge und Einflüsse verschiedener Lebensbereiche erkennt, dem fällt es leichter, gezielte Maßnahmen zum Ausgleich dieser Bereiche zu ergreifen. Im Zentrum des Konzepts stehen die Bereiche Umfeld (Arbeitsystematik, Denkmuster) Bewegung, Ernährung, Regeneration und die bewusste Lebenseinstellung. Ein nach Gleichgewicht strebender Lebensstil wirkt sich auch auf das Umfeld aus. So haben Manager, die ihren Mitarbeitern den **Work-Life-Balance** nahe bringen, mit höherer Arbeitszufriedenheit, größerer Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Unternehmen und mit niedrigen Fehlzeiten belohnt.

## Leistung, Effektivität und Lebensmanagement:

- Mein Lebensbalancemodell
- Wo sind die persönlichen Defizite in meiner Work-Life-Balance?
- Meine strategischen Lebensaufgaben- und Lebensziele
- Leistungs- und Energiekurve und TIPPS zur Effektivitätssteigerung

## Ernährung und Ernährungsverhalten:

- Ernährungsanalyse der letzten 7 Tage, Veranschaulichung des eigenen Essverhaltens, nach Bedarf Ernährungsberatung mit Einkaufstour Lebensmittelmarkt
- TIPPS für Powersnacks zur Steigerung der Leistungsfähigkeit durch leistungs-optimierte Ernährung

## Zeit- Stress -und

## Entspannungsmanagement:

- Wie finde ich Zeit für Sport, Hobbys und Familie, wenn die Arbeit nicht weniger wird?, Wo sind meine täglichen Zeitdiebe?
- Welche Auswirkungen kann hat mein heutiger Lebenswandel auf meine Zukunft haben?
- Burnoutprophylaxe und Kennenlernen des eigenen Stressverhaltens
- 101 TIPPS zum Stressabbau und zur Kurzzeitentspannung
- Yogaübungen, die sie auch im Office anwenden können



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

