

Work Life Balance kompakt

Impulse für Ihr persönliches Wohlergehen

In nur sechs Stunden auf den Weg zu Ihrer persönlichen Balance

Zum Hintergrund

Work Life Balance erscheint in diesen Tagen wie das Zauberwort des neuen Jahrzehnts. Ihm gegenüber stehen immer häufigere Fälle von Burn Out oder anderen psychosomatischen Erkrankungen.

In den meisten Fällen ist Stress eine der wesentlichen Krankheitsursachen. Dabei ist Stress grundsätzlich etwas Positives und zur Erbringung von guten Leistungen sogar hilfreich, allerdings nur solange er nicht im Übermaß auftritt, es sich also um den sogenannten Eustress handelt. Leider ist heute allzu oft das Gegenteil der Fall und viele Menschen fühlen sich dauerhaft Stressbelastungen ausgesetzt und überfordert. Damit sind Leistungsabfall und gesundheitliche Schäden früher oder später vorhersehbar.



In einer Studie aus dem Jahr 2009 haben 58% der Erwerbstätigen über 18 Jahre in Deutschland angegeben, dass aufgrund des Arbeitsaufkommen häufig großer Zeitdruck herrscht. 49% der Befragten einer aktuellen Forsa-Umfrage haben angegeben, im Berufsleben Stress zu empfinden. Bei den gesundheitlichen Beeinträchtigungen stehen Muskelverspannungen und Rückenschmerzen (53%) an erster Stelle, gleich gefolgt von dem Gefühl ausgebrannt zu sein (31%) und Kopfschmerzen bzw. Migräne (28%). Und bei den guten Vorsätzen für das Jahr 2010 gaben ebenfalls bei Forsa 59% der Befragten (Top-Wert) an, Stress abbauen zu wollen. Es folgen mehr Zeit für die Familie mit 51% und mehr Sport treiben mit 50% sowie mehr Zeit für sich selbst mit 47%.

Unschwer ist festzustellen, dass für viele Menschen die Work Life Balance nicht wirklich im Gleichgewicht ist. Dies gewinnt besonders vor dem Hintergrund einer in Deutschland ohnehin schon sehr niedrigen Arbeitgeberloyalität stark an Bedeutung.

In einer Gallup Befragung 2010 gaben gar **87%** der Befragten an, **keine oder nur eine geringe Bindung** zu Ihrem Arbeitgeber zu haben. Ein alarmierender Wert!

Denn natürlich sind es oft unsere besten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, unsere absoluten Leistungsträger, denen wir immer mehr zumuten. Die bei Rationalisierungsmaßnahmen mehr Aufgaben zu übernehmen haben oder die bei wichtigen Projekten mit Zusatzaufgaben betraut werden.

Gerade diese Mitarbeiter bräuchten oft eine Auszeit, denn allzu leicht entsteht eine Vernachlässigung von Familie, Freunden, Sport und vielen anderen Dingen. Wer seine Leistungsträger braucht, darf diese jedoch nicht dauerhaft überlasten. Im Burn Out ist für alle zu spät.

Sie wissen das, können aber Ihren Mitarbeiter bzw. Ihre Mitarbeiterin jetzt nicht für Wochen in Urlaub schicken und auch nicht für viele Tage auf ein Wohlfühlseminar?

Das muss auch nicht sein !



Work Life Balance kompakt -2-

Impulse für Ihr persönliches Wohlergehen

In nur sechs Stunden auf den Weg zu Ihrer persönlichen Balance

Bereits in kurzer Zeit können viele Aspekte ins Bewusstsein gerückt werden, können konkrete Hilfestellungen und Verbesserungen erarbeitet werden.

Geschickt terminiert, z.B. in einer Kombination aus Freitagnachmittag, einer Hotelübernachtung und Samstag Vormittag fehlt Ihr Mitarbeiter quasi nicht im Betrieb.

Deshalb:

Work Life Balance kompakt



Und so könnte der **Ablauf** aussehen:

1. Einheit (ca. drei Stunden)

Meine **Lebenshüte**

- Welche Hüte habe ich eigentlich ?
- Wie zufrieden bin ich mit ihnen ?
- Was gibt mir Kraft, was nicht ?

Der **Work-Life-Balance Diamant**



Die 4 - Dimensionen für innere Balance

- ✓ Arbeit
- ✓ Familie und Freunde
- ✓ Körper und Gesundheit
- ✓ Ich selbst

Oftmals werden bei Work Life Balance nur Arbeit und Privatleben gegenübergestellt und damit wesentliche Teile vernachlässigt. Im Diamanten wenden wird uns ausgiebig allen vier Dimensionen zu.

2. Einheit (ca. drei Stunden)

Definition von **Kontinuität** und **Veränderungsbedarf**

- Maßnahmen in den einzelnen Dimensionen
- Tages- und Wochenenergie vs. Tages- und Wochenablauf
- Zeitmanagement und Simplify-Tipps
- Verankerung des positiven Zielbildes

Um Missverständnissen vorzubeugen:

Natürlich können je nach persönlicher Situation des Coachingnehmers nicht alle Aspekte und Anliegen abschließend bearbeitet werden. Im Anschluss kann und sollte selbstständig weiter gearbeitet werden. Natürlich stehe auch ich auf Wunsch für eine weitere Begleitung zur Verfügung.

Gerade beim Thema Work Life Balance ist es wichtig, sich auch bei der Arbeit wohlfühlen. Deshalb arbeite ich möglichst im angenehmen Ambiente des Vitalia Seehotels in Bad Segeberg.

Work Life Balance kompakt -3-

Impulse für Ihr persönliches Wohlergehen

In nur sechs Stunden auf den Weg zu Ihrer persönlichen Balance

Ort des Coachings

Die Coachingeinheiten finden grundsätzlich in meinem Coachingraum im Levo Park Bad Segeberg statt.

Eine Wegbeschreibung erhalten Sie gerne von mir, Parkplätze stehen Ihnen direkt vor der Tür unentgeltlich zur Verfügung.



In Absprache sind selbstverständlich auch andere Coachingorte möglich.

Ihr Business Coach:



Mario Porten

„Coaching heißt für mich, Menschen zu helfen, sich selbst noch erfolgreicher und zufriedener zu machen – zum Besten aller Beteiligten.“

- 15 Jahre Führungserfahrung in verschiedenen Banken
- 8 Jahre Vorstandserfahrung, zuletzt Vorstandsvorsitzender einer großen Sparkasse
- Managementenerfahrung aus Fusionen inkl. Konflikt-Mediation in „Post-Merger“-Themen, Vertriebsprojekten, Restrukturierungen und Krisensituationen
- Experte für Leadership, Motivation und Personal-themen
- BDVT geprüfter Business Coach
- Coach for System Dynamics (WCTC-Akademie)
- über 20 Jahre Erfahrung als Trainer für Führungskräfte
- verheiratet und Vater von zwei Kindern

Viele typische Herausforderungen von Führungskräften und Unternehmern habe ich selbst erlebt. Heute verbinde ich meine umfassenden beruflichen Erfahrungen mit den professionellen Methoden des ausgebildeten Business Coaches.

Work Life Balance kompakt -4-

Impulse für Ihr persönliches Wohlergehen

In nur sechs Stunden auf den Weg zu Ihrer persönlichen Balance

Ihre Vorteile als Coachingnehmer

- ✓ Sie nehmen sich eine Auszeit nur für sich.
- ✓ Sie bekommen Impulse für Ihre innere Balance.
- ✓ Sie machen die Bestandsaufnahme Ihrer aktuellen Situationen.
- ✓ Sie erkennen Ihre Kraftfelder.
- ✓ Sie erarbeiten individuelle Lösungsansätze für Ihre aktuellen Bereiche, in denen Sie unzufrieden sind.
- ✓ Sie bekommen positive Emotionen mit auf den Weg!

Ihre Vorteile als Arbeitgeber

- ✓ Sie verbessern Ihr Arbeitgeberimage.
- ✓ Sie haben, bei geschickter Planung, nahezu keine Abwesenheitszeiten.
- ✓ Ihre finanzielle Investition ist überschaubar.
- ✓ Sie sichern die Leistungsfähigkeit Ihres Mitarbeiters bzw. Ihrer Mitarbeiterin.
- ✓ Sie zeigen Ihrem Mitarbeiter Ihre Wertschätzung und erhöhen seine Loyalität.



Ihre Investition

Der Preis für das Coaching beträgt **€590,-** zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

(bei Durchführung an anderen Orten zzgl. Reise- und Raumkosten)

Im Preis enthalten sind Kaltgetränke und Ihr persönlicher Work-Life-Balance Diamant.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.



Work Life Balance kompakt -5-

Impulse für Ihr persönliches Wohlergehen

In nur sechs Stunden auf den Weg zu Ihrer persönlichen Balance

Sie haben noch Fragen?

Ich freue mich auf Sie !

MP Mario Porten Beratung Training Coaching Impulsvorträge

Königsberger Str.11

23795 Bad Segeberg

Tel.: 0172/4015835

Fax: 04551/856351

Email: post@marioporten.de

Weitere Infos: www.marioporten.de

Anmeldung (einscannen und mailen oder kopieren und faxen bzw. per Post zuschicken)
zu **Work Life Balance kompakt** zum Preis von € 590,-

Name des Coachingnehmers: _____

Firma: _____

Telefonnummer für Terminabstimmung: _____

Ansprechpartner für Terminabstimmung: _____

Coachingort:

Coachingraum MP, Levo Park, Bad Segeberg

anderer Ort (*), Wunsch:

Unterschrift: _____

Vielen Dank für Ihr Vertrauen! Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.

(*) zzgl. Reise- und Raumkosten