

Balance Workshop

In letzter Zeit häufen sich Medienberichte über die Zunahme von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz und die dadurch entstehenden negativen Folgen für Gesundheit und Produktivität. Vor allem die jungen Generationen sind hiervon stark betroffen, da sie noch keinen Umgang mit solchen Situationen lernen konnten.

Unser „Balance“ Workshop ist speziell auf diese Thematik angepasst. Durch fachlichen Input werden die Teilnehmer auf eine gemeinsame Ausgangsbasis gebracht.

Es gibt viele Faktoren, warum psychische Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen:

- ✓ Forderung nach hoher Flexibilität
- ✓ Verschmelzung von Arbeit und Freizeit
- ✓ Hohe Erwartungen
- ✓ Ständige Erreichbarkeit
- ✓ Überforderung durch zu viele Optionen
- ✓ Veralteter Managementstil
- ✓ Unsicherheit in volatilen Zeiten
- ✓ Ruhepausen werden schlecht genutzt

Durch gemeinsame Übungen auf unseren digitalen Whiteboards werden individuelle Erfahrungen und Lösungsansätze der Teilnehmer*innen erarbeitet.



Optimal werden unsere Workshops mit 1:1 Coachings zwischen den Workshops ergänzt. Dadurch entsteht ein qualitativer Unterschied in der Art des Lernens, da die gelernten Inhalte für jeden Teilnehmer noch stärker personalisiert werden. Der bekannte „Seminar-Effekt“ entfällt durch diese persönliche Begleitung.

