

Balance Workshop

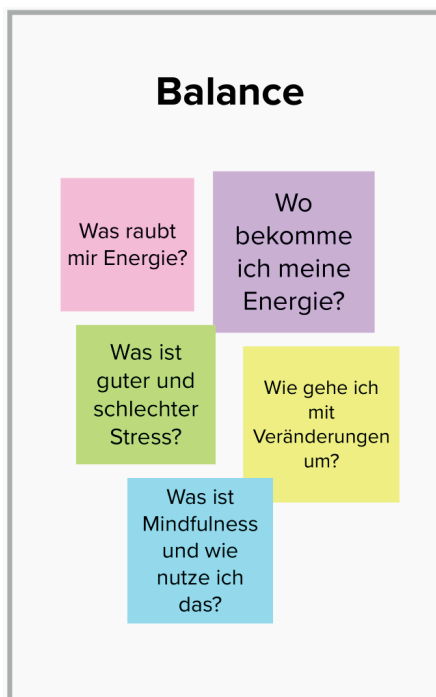
In letzter Zeit häufen sich Medienberichte über die Zunahme von **psychischen Belastungen am Arbeitsplatz** und die dadurch entstehenden negativen Folgen für **Gesundheit und Produktivität**. Vor allem die jungen Generationen sind hiervon stark betroffen, da sie **noch keinen Umgang** mit solchen Situationen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

