

„Einjähriger Work-Life-Balance-Glücks-Kurs“

erstellt von



Heidi Wellmann
TopCareer Personalmanagement

Warum einen einjährigen Work-Life-Balance-Glücks-Kurs?

Vielleicht weil Ihre Work-Life-Balance nicht ausgeglichen ist und Sie sich ein ausgeglichenes, zufriedenes und glückliches Leben wünschen...und weil Sie das Thema Glücklichkeit ganzheitlich, also im Work-Life-Kontext, sehen möchten. D. h. Sie wollen sowohl im privaten wie auch im beruflichen Umfeld Glück empfinden...

Wo es früher galt, einfach nur Karriere zu machen, Geld zu verdienen, Selbstverwirklichung nur im Job zu finden oder einfach nur irgendeinen Job zu machen...stehen heute bei vielen Menschen ganz andere Dinge im Mittelpunkt. Themen wie: Glück, Freude an der Arbeit, Selbstverwirklichung, positive Freizeitgestaltung, sinnvolle Arbeit, Leidenschaft, sind wichtiger denn je geworden.

Vereinfacht ausgedrückt, versteht man unter Work-Life-Balance das ausgeglichene Verhältnis zwischen *Arbeit* und *Freizeit*, um letztendlich ein glückliches, auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche, zugeschnittenes Leben zu führen. Ein optimales Verhältnis zwischen diesen beiden Faktoren ist für die Gesundheit, Zufriedenheit, Glück und das Wohlbefinden eines Jeden von großer Bedeutung. Wie das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit aussieht und was Glücklichkeit für den Einzelnen bedeutet, ist jedoch eine Frage der individuellen Lebensgestaltung und -planung und der persönlichen Wünsche, Träume und Interessen.

Nur wenn das Verhältnis aus Leben und Arbeit ausbalanciert ist, kann der Mensch den heutigen Anforderungen mit Energie, Motivation und Lebensfreude begegnen. Aber es geht nicht nur darum irgendwelchen Anforderungen zu genügen, viel mehr geht es darum, dass wir ein Leben voller Erfüllung und Freude führen wollen und können. Und das auch mit Recht, denn wir haben ganz sicher ein Recht auf ein erfülltes und glückliches Leben! Die Grundlage hierfür bildet eine ausgeglichene und glückliche Work-Life-Balance.

Die Realität sieht jedoch häufig etwas anders aus...Unzufriedenheit mit sich und den Lebens- und Arbeitsbedingungen führt zu Motivationsverlust, unglücklichem Leben, Abgestumpftheit und Unlust, häufig sogar zur inneren Kündigung, Krankheiten oder sogar zum so genannten *Burn-out-Syndrom*.

Sind Sie ein Kandidat für den Work-Life-Balance-Glücks-Kurs?

Wie sieht es nun bei Ihnen aus? Leben Sie wirklich eine für Sie passende ausgeglichene Work-Life-Balance? Und sind Sie ein glücklicher Mensch? Führen Sie doch mal in Ruhe unseren „Test“ durch und entscheiden, ob Sie ein Kandidat für unseren Work-Life-Balance-Glücks-Kurs sind. Wenn sich auch nur einer dieser Gedanken bei Ihnen breit macht oder vielleicht sogar noch mehrere dann sollten Sie ernsthaft über die Teilnahme am Work-Life-Balance-Glücks-Kurs nachdenken.

Hier geht es zum Test: <http://www.topcareer.de/html/wlb-club.html>.

Themen des Work-Life-Balance-Glücks-Kurses

Im Grunde beinhaltet der Work-Life-Balance-Kurs, Themen aus folgenden Bereichen: **Beruf und Karriere, soziales Umfeld, persönlichkeits- und glücksbildende Themen / Gesundheit sowie Sinn- u. Werteorientierung.** Einzelne Themen sind **u. a.**

- **Im hier und jetzt leben!**
- **Arbeiten am persönlichen Glück!**
- **Herausarbeiten bzw. Herausfinden der eigenen Motivatoren**
- **Erarbeiten eines persönlichen Werteprofiles**
- **Eigene Wünsche erkennen und verwirklichen**
- **Vision entwickeln / Was will ich im Leben erreichen? / Sinnfindung**
- **Visionen und Ziele zur Weiterentwicklung Ihrer Karriere klären**
- **Karriererelevante Themen, wie z. B. Selbstmarketing, Umgang mit „Schwächen“**
- **Nutzen der eigenen Stärken**
- **Bewegung**
- **Ernährung**
- **Entspannung**
- **Soziales Umfeld**

Jeder Abschnitt rund um das Thema Work-Life-Balance/Glück enthält:

- wichtige Ausführungen zu dem aktuellen Thema
- praktische Tipps / Anregungen
- diverse Übungen zur Vertiefung und vertiefendem Lerneffekt
- Zitate
- Buchtipps

Beginn und Dauer

Nächste Einstiegsmöglichkeit in den Work-Life-Balance-Glücks-Kurs: jeden **15. des Monats.**
/ **Dauer:** 1 Jahr

Vorgehensweise

Sie können zwischen zwei „Varianten“ wählen

- **E-Mail-Kurse**
- **E-Mail-Kurse mit individuellem Coaching**

Und so funktioniert das Ganze: wenn Sie sich für unseren **E-Mail-Kurs** angemeldet haben, erhalten Sie ca. alle zwei Wochen einen Lern-Abschnitt. Dieser E-Mail-Kurs dauert **1 Jahr**. Das bedeutet Sie erhalten ca. alle zwei Wochen einen Lernabschnitt und arbeiten die Themen Schritt für Schritt ab.

Entscheiden Sie sich jedoch für den **E-Mail-Kurs mit Coaching**, erhalten Sie auch alle zwei Wochen einen Lernabschnitt und zusätzlich steht Ihnen noch ein persönliches Feedback zu dem jeweiligen Thema, in der Regel per Telefon, zu. Konkret bedeutet dies, dass Sie gleichzeitig mit dem Lernabschnitt auch einen Terminvorschlag für ein ausführliches Telefonat erhalten. Falls Sie die Betreuung via E-Mail bevorzugen, beantworte ich Ihre Fragen nach jedem Lernabschnitt per Mail. Es kommt ganz darauf an, was Ihnen lieber ist.

Ihre Investition

E-Mail-Kurs

Die Investition für den **einjährigen** E-Mail-Kurs „**Work-Life-Balance-Glücks-Kurs**“ beträgt insgesamt 150 €. Dieser kann als Gesamtbetrag oder als Halb- und Vierteljahresbetrag beglichen werden.

E-Mail-Kurs mit individuellem Coaching

Die Investition für den **E-Mail-Kurs mit individuellem Coaching** beträgt 150 € monatlich (insgesamt also 1800 €). Dieser Betrag kann auch gerne monatlich beglichen werden. Nachdem das erste Geld auf unserem Konto eingegangen ist, kann es losgehen.

Testen Sie uns!

Wie singt Xavier Naidoo: was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen... Vielleicht können wir ja gemeinsam an Ihrem Wohlbefinden arbeiten...Damit Sie ein Gefühl für den Kurs bekommen stellen wir Ihnen gerne unseren **Einführungs-Lernabschnitt** (welcher relativ umfangreich ist, da er sich als Einführung in das umfangreiche Thema Work-Life-Balance/Glück versteht) kostenlos zur Verfügung. Diesen können Sie auf jeden Fall behalten, egal ob Sie sich danach für den E-Mail-Kurs anmelden oder nicht. Schicken Sie einfach eine Mail an: topcareer@topcareer.de mit dem Betreff: Einführungs-Lernabschnitt für den Work-Life-Balance-Glücks-Kurs.

Kontakt / Anmeldung

Sie können sich für die Anmeldung bzw. weiterführende Fragen, direkt an Heidi Wellmann unter topcareer@topcareer.de wenden. Viel Erfolg und viel Spaß wünschen wir Ihnen!

Ihre Heidi Wellmann / TopCareer Personalmanagement
Lilienstraße 62a / 68535 Edingen-Neckarhausen
Tel. 0621-78991-10 / <http://www.topcareer.de> / topcareer@topcareer.de