

Work Life Balance -

oder warum es so schwierig ist, alles unter einen Hut zu bringen

Viele Menschen fühlen sich heutzutage angesichts der zahlreichen Anforderungen – sei es im Arbeitsleben, im Ehrenamt, oder in der Familie - überfordert. Es scheint manchmal kaum möglich allen Lebensbereichen gerecht zu werden, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben. Wer seine Grenzen aber häufig und dauerhaft überschreitet, der droht früher oder später auszubrennen.

Wir wollen in diesem Seminar zunächst das verbreitete Phänomen des Burnouts beleuchten: Was ist ein Burn Out? Was können erste Vorboten sein? Was unterscheidet ihn von einer Depression?

Nach dieser Einführung, werden wir uns dann hauptsächlich damit beschäftigen, wie man einem Burn Out rechtzeitig vorbeugen kann. Dabei werden wir ein ganzes Spektrum von Techniken erproben: Von Stressbewältigung und Zeitmanagement zu Übungen im Achtsamkeitstraining. Darüber hinaus werden wir auch kommunikative Techniken ausprobieren, die es erlauben, Gespräche sicherer zu moderieren und Konflikte zu bewältigen.

Alle Methoden werden in praktischen Übungen erprobt, so dass jede/r Teilnehmer*in im Laufe des Seminars individuelle Strategien finden und entwickeln kann, den Alltag zu meistern, ohne sich selbst dabei aus dem Blick zu verlieren.

Inhalte:

- Techniken zur Burn out Prophylaxe in praktischen Übungen
- verschiedene Problemsituationen des Alltags werden in Gruppenarbeit gemeinsam betrachtet
- Zielorientierte Kommunikation
- Das innere Team entdecken und stärken als Basis gelungener Kommunikation
- Gelassener Umgang mit Stress



Referentin: Ursula Töller

Ursula Töller ist neben Ihrem Studium der Literaturwissenschaft und Philosophie, ausgebildete, Buchhändlerin, Mediatorin und Coach.

Nach langjähriger Tätigkeit als Unternehmerin und Geschäftsführerin mittelständischer Buchhandlungen, ist sie nun freiberufliche Dozentin und Lehrbeauftragte an verschiedenen Universitäten und Akademien u.a. an der TU Harburg.