

Beschreibung:

Annäherung an das Lebens-Thema Work-Life-Balance durch eine gezielte Auseinander-setzung mit den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Es spannt sich der Bogen von der Standortbestimmung über die Identifikation der Energieräuber und Fehlanpassungen bis hin zur Erarbeitung konkreter Ziele für die Zukunft. Denn: „Psychohygiene beginnt dort, wo ich begreife, dass ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin.“ (Roland Orbes)

Fortbildungsinhalte:

- Die Idee des Work-Life-Balance
- Eigene Standortbestimmung – Betrachtung meiner persönlichen Lebensbereiche
- Wünsche, Sehnsüchte, Weltbilder
- Die 12 Stufen der Burnout-Prävention
- Wie erkenne ich Gefahren und wie kann ich helfen?
- Meine persönlichen Ziele formulieren
- Transfer in den Alltag

Zielgruppe:

BetreuerInnen, PädagogenInnen, LehrerInnen, Eltern und andere Personen die mit Kindern und Jugendlichen in Beziehung stehen

Fortbildungsstruktur:

Gruppenfortbildung / Trainer Frequenz: 2 Tage zu je 9 Einheiten / 9:00-17:00

Trainer:

Ing. Mag. Roland Orbes M.Sc.: Supervisor, Coach und Mediator.

Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: berufliche Integration, Work-Life-Balance und Kommunikation. Mehrjährige Tätigkeit in der Technik, seit 2001 in unterschiedlichen Sozial Profit Organisationen als Lehrender, Trainer, Familienbetreuer und Projektleiter tätig.