Stadt Köln

## Wir haben Ihr Dokument umgewandelt, es beginnt auf der nächsten Seite

Dieses Word-Dokument wurde aus Sicherheitsgründen in das PDF-Format umgewandelt.

## We have converted your document, it starts on the next page

This Word document was converted to the PDF format for security reasons.

**KURSNUMMER:**

## TITEL der VERANSTALTUNG: Besser eine Life Domains-Balance als eine Work-Life-Balance?

**LERNZIELE:** (Kurzbeschreibung der Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die der/die Teilnehmer/in erwerben soll)

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selbst tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. Um das Leben für sich passend in Lebensbereiche (= Life Domains) einzuteilen und so besser zu organisieren.

- Was ist mir wichtig im Beruf, welcher Spielraum am Arbeitsplatz und was privat?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie setze ich sie effizient ein?
- Wie kann ich mein Leben neu sortieren, meine Interessen miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen?
- Was muss ich ändern, damit sich Arbeitsleben und Privatleben möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen?

In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Wolfgang Uhle ist Kommunikationsmanager, Trainer und Coach. Er verfügt über langjährige Erfahrungen als Arbeitgeber, Pressesprecher, Personalberater und Bewerbungscoach.

**ZEITPLAN:** (Ablauf mit Angabe Tag, Uhrzeiten/Unterrichtsstunden und der Inhalte)

1. **Tag**

| | |
|---|---|
| 9.00 - 9.30 | Begrüßung<br>Vorstellungsrunde, Vorkenntnisse und Erwartungen<br>Konzept und Ablauf des Seminars<br>Organisatorisches |
| 9.30 -11.30 | Work-Life-Balance: Work und Life ein Kontrast? Oder besser gleich Life Domains-Balance?<br>Begriff und Indikatoren, Diskussion, |
| 11.30 -12.30 | Eigene Leitbilder, eigene Glaubenssätze |
| 14.00 -14.30 | Das Basis-Kommunikationsmodell<br>das VAKOG-Modell aus dem NLP |
| 14.30 -16.00 | Persönliche Stärken<br>Präsentationen mit Feedback |

| | |
|---|---|
| 16.00 - 17.00 | Selbstmarketing, Ich als Marke, Vor- und Nachteile<br>Gruppenarbeit mit Präsentation und Feedback |

**2. Tag**

| | |
|---|---|
| 9.00 - 10.00 | Was ist mir in meinem Leben wichtig,<br>welche Prioritäten möchte ich setzen? |
| 10.00 - 10.30 | Das Lebensrad als Modell |
| 10.30 - 12.00 | Meine Lebensbereiche als Strukturierungshilfe<br>Gruppenarbeit mit Präsentation |
| 12.00 - 12.30 | Vertiefung in Einzelarbeit |
| 14.00 - 14.30 | Meine verfügbare Zeit, meine Rahmenbedingungen |
| 14.30 - 16.00 | Ein eigener zentraler Lebensentwurf, Chancen und Risiken |
| 16.00 - 17.00 | Lifelong Learning, eigene Optionen und Wünsche |

**3. Tag**

| | |
|---|---|
| 9.00 - 9.30 | Zwischenfazit, offene Fragen |
| 9.30 -10.30 | Aktives Zuhören, sich für andere Positionen öffnen |
| 10.30 -11.30 | Zeitmanagement und Methoden |
| 11.30 -12.30 | Mein eigener zentraler Lebensentwurf |
| 14.00 -15.30 | Präsentation des zentralen Lebensentwurfs und Feedback |
| 15.00 -15.30 | Neue Leitbilder + Visionen |
| 15.30 -16.30 | Wiederholung von Einzelaspekten |
| 16.30 -17.00 | Wertschätzendes Feedback und Verabschiedung |

Änderungen vorbehalten

**ARBEITSMETHODEN:** z. B. Vortrag mit Aussprache, Unterrichtsgespräch, Arbeit in Gruppen, Arbeit mit vorbereitetem Material und Texten, Studienarbeit ohne Dozent

**ZIELGRUPPE:**
alle, die für sich eine oder sogar die passende Life Domains-Balance suchen