

Work-Leisure-Balance: Zurück zur inneren Mitte

Hintergrund - Work-Leisure-Balance

In der heutigen Zeit verlieren wir uns oft im Arbeits-/Alltagsstress und vernachlässigen unsere Bedürfnisse. Es gibt belastende Situationen im Arbeitsalltag, aber auch in der Freizeit. Langfristig kommt es durch diese Belastungen zu einem Ungleichgewicht. Dieses hat negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit, weshalb die Balance von Arbeit und Freizeit, respektive Freizeit mit erholendem Charakter, in unserer heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Inhalte und Ziele

1. Teil:

- Bewusstsein von Work-Leisure-Balance
- Selbstreflektion eines typischen Arbeits- und Freizeitalltags
- Gewinnung von Erkenntnissen unter Berücksichtigung insbesondere von Homeoffice
- Überlegungen / Ideen zum Umgang mit grösseren Belastungen in beiden Bereichen

2. Teil:

- Auf Basis des ersten Teils – nochmalige Aufnahme / Erkenntnisgewinnung der individuellen Work-Leisure Balance
- Konkrete Nennung, was individuell verändert werden soll, um eine Balance herzustellen
- Ableiten von individuellen Massnahmen für eine bessere Work-Leisure-Balance
- Erarbeitung eines Plans, wie mittelfristig die Work-Leisure-Balance verbessert werden kann

Zielgruppe:	nach Absprache
Anzahl Teilnehmende:	nach Absprache
Zeitraumen:	zwei Halbtage à 4h (oder nach Absprache einmal 6h auch umsetzbar)
Infrastruktur:	ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil)
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung:	Promovierte Wirtschaftswissenschaftlerin mit Vertiefung in Arbeitswissenschaften, ABO-Psychologin und Human Resources Spezialistin.

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch