

# Seminar

## „Erfolgsfaktor Mensch: Alltag, Arbeit, Alter“

### Inhalte

Die moderne Arbeitswelt fordert von jedem Einzelnen immer mehr. Die Arbeitsintensität, der Zeitdruck und der Anspruch auf ein glückliches Privatleben erzeugen oft Stress, den viele Menschen nicht gut verarbeiten können. Einige Menschen glauben, dass dies der Preis ist, den sie für eine erfolgreiche berufliche Karriere zahlen müssen - doch dies stimmt heute so nicht mehr. „Erfolgsfaktor Mensch: Arbeit-Alltag-Alter“ bedeutet, die richtige Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu finden; selbst für Extremjobber oder Stressjunkies gibt es viele kreative Möglichkeiten um in Balance zu bleiben oder diese wieder zu finden.

### Ziele

Im ersten Teil dieses Seminares geht es um vier Perspektiven der Arbeits- und Lebenswelt: vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement, die Beschleunigungsfalle, ein Recht auf Ruhe und um Kommunikation-Multitasking ein Zeitgewinn? Die Dozentin untermauert ihr Wissen durch Erkenntnisse aus zahlreichen wissenschaftlich belegten Studien, insbesondere die Arbeiten von Frau Prof. Heike Bruch - Direktorin am Institut für Führung und Personalmanagement der Universität St. Gallen - zum Thema Entschleunigung.

Im zweiten Teil des Seminares steht der Theorie-Praxis-Transfer im Mittelpunkt. Mittels Methoden der modernen Erwachsenenpädagogik werden gesundheitsfördernde Konzepte zum Thema „Erfolg im Job - Glücklicher im Leben“, erarbeitet. Abgerundet wird der Seminartag mit der Erstellung eines persönlichen Projektplanes zum Thema „Grenzen setzen & Arbeit gestalten“, um Wege aus der Beschleunigungsfalle aufzuzeigen, Energiekrisen zu erkennen, Maßnahmen gegen die Informationsflut zu treffen und Chancen zur „Work-Life-Balance“ zu definieren. Damit sollen jedem Teilnehmer die Möglichkeiten eines sofortigen Mehrwertes sowie Erkenntnisse zum Selbstmanagement gegeben werden.

### Zielgruppe

Pflegepersonal aus ambulanten und stationären Einrichtungen, Ärzte und Interessierte

### Referent:

**Frau Annett Günzel**

**Bildungsreferentin der Bayerische Pflegeakademie Gauting**

**Wann: 01. März 2012**

**Zeit: 9:00 – 16:30 Uhr**

**Wo: Asklepios Klinik Lindau, Friedrichshafenerstr. 82,**

**Teilnahmegebühr: 40.- € (VFG Mitglieder 20.-€)**

**Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis spätestens 25. Februar 2012**

**Für die Teilnahme können 8 Fortbildungspunkte angerechnet werden**

### **Veranstalter**

Verein zur Förderung der beruflichen Fortbildung im Gesundheitswesen e.V.

Postfach 3306, 88115 Lindau

Tel. 0176 / 96788509 Fax. 08382 / 276 1269

E-Mail [info@vfg-lindau.de](mailto:info@vfg-lindau.de) Internet [www.vfg-lindau.de](http://www.vfg-lindau.de)