



## psyaspect – academy

### Workshop

#### **“Life Work Balance”**

Eine Anleitung zur Balance zwischen Berufs- und Privatwelt

Referentin

**Dr. phil. Julia Belting - Zürich**

Wir nehmen in unserem Leben verschiedene Rollen ein. Wir sind Arbeitnehmer, Eltern, Partner, Freunde etc. Eine Balance zwischen den unterschiedlichen Anforderungen, Erwartungen und realen Gegebenheiten auf der einen, und den persönlichen Zielen und Wünschen auf der anderen Seite und ist für unser körperliches und geistiges Wohlbefindens und unserer Produktivität essentiell. Es ist nicht erstaunlich, dass es anspruchsvoll sein kann, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen all diesen konkurrierenden Prioritäten zu finden. In der Tat, berichten gemäss Studien ca. 58% der aktiven Bevölkerung von einer "Überlast" durch ihre vielen ‚Lebensschauplätze‘.

#### **Ihr Gleichgewicht**

Das Erreichen einer Life-Work Balance bedeutet, das Gleichgewicht zwischen allen Prioritäten in Ihrem Leben. Entdecken Sie was Sie tun können, um Einfluss auf Ihre Life-Work Balance zu erhalten. Und lernen Sie Prioritäten so zu erkennen, dass die wichtigen ‚Lebensschauplätze‘ nicht durch zu viele ‚Nebenschauplätze‘ beeinträchtigt werden.

Inhalt

## **Work Life Balance vs. Life Work Balance?**

### **Grundlagen:**

- Belastung, Beanspruchung,
- Stress und Stresserleben
- Gibt es „positiven“ und „negativen“ Stress?

### **Die moderne Arbeitswelt**

- Charakteristika der Arbeit im Informations- und Technologiezeitalter
- Anforderungen der Arbeitswelt und Zeitparadoxien
- Erwartungen an den „modernen“ Menschen
- Symptome und Syndrome einer nicht gelungenen Life-Work-Balance

### **Realitätsbewältigung und Selbstmanagement**

- Individualisierte Strategien und Lösungen.

## **Dr. phil. Julia Belting**

Als Diplom-Psychologin und Konflikt-Mediatorin bei *psyaspect* und an der *ETH Zürich* im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie tätig. Doktorat über Entscheidungspsychologie und Beratung. Ausbildung zur Konfliktmediatorin in Berlin. Interesse an Psychoanalyse und berufsbegleitende psychoanalytische Ausbildung.



## **Anfragen und Anmeldungen**

psyaspect - Reto Mischol M Sc  
Casinoplatz 7  
CH-7000 Chur  
Phone: 0840 000 400  
international +41 81 250 53 78  
[info@psyaspect.com](mailto:info@psyaspect.com)  
[www.psyaspect.com](http://www.psyaspect.com)