

Männerseminar: Berufliche und persönliche Herausforderungen erfolgreich meistern

Viele Männer spüren zunehmend das Bedürfnis, Arbeit, Karriere, Familie, Freizeit, letztlich das eigene Leben ausgewogener zu gestalten und stehen heute vor der Herausforderung neben dem Engagement im Beruf, ausreichend Zeit und Energie für Partnerschaft, Familie und Freunde aufzubringen. Um dieser Anforderung gerecht zu werden, müssen wir einen klaren und unverstellten Blick auf uns und unsere Umgebung werfen, Energiefresser bekämpfen und unsere männlichen Kraftquellen (wieder) entdecken.

Dieses Seminar gibt Ihnen Gelegenheit mehr Klarheit zu gewinnen, wie Mann ein stabiles inneres und äußeres Gleichgewicht herstellen und behalten kann; denn erst durch eine gezielte Balance zwischen Beruf und Privatleben, getragen von einer klaren männlichen Identität, können wir langfristig gesund, erfolgreich und zufrieden bleiben.

Zielgruppe

- Interessierte Männer

Ziele

- Männliche Stärken im Management beruflicher und privater Herausforderungen ausbauen
- Wirksame Einsichten und Techniken erwerben, wie berufliche Leistungskraft mit persönlicher Lebensqualität zu verbinden ist
- Rechtzeitig erkennen, wann, wie und wo das Leben aus der Balance gerät
- Probleme infolge einer Überbelastung einzelner Lebensbereiche erfolgreich lösen sowie zukünftigen Problemen wirksam vorbeugen können

Inhalte

- Balance halten zwischen Beruf und Privatleben - Möglichkeiten und Grenzen
- Analyse der eigenen Rollenvielfalt und meiner Identität als Mann: Welche Rollen spiele ich, welchen Raum nehmen sie ein und was heißt das für mein Zeit- und Energiemanagement? Was ist mir persönlich wichtig?
- Lebensphasen gestalten und Lebensziel anstreben: Kenne und erkenne ich die einzelnen Lebensabschnitte? Meine Bedürfnisse erfüllen
- An den Fingern einer Hand - Die fünf Lebensbereiche
- Die Balance finden und erhalten: Ist-Analyse - Werte erkennen - eigene Identität sichern - Ziele setzen - Handlungsoptionen entwickeln - Prioritäten setzen - Umsetzung - Blockaden überwinden, Glaubenssätze verändern - Der Blick für das Ganze

Dauer

- 1,5 oder 2 Tage