

## **Workshop «alles unter einen Hut bringen» Die verschiedenen Lebensbereiche im Einklang mit den persönlichen Prioritäten**

Die Zeit rennt, der Tag zählt zu wenige Stunden, es fehlt die Energie für wichtige Dinge im Leben.

In der heutigen Leistungsgesellschaft ist der Terminkalender schnell gefüllt. Beruf, Familie, Freunde, Vereine, Hobby, Zeit für sich... Wir sind mit vielen Lebenshüten unterwegs. Haben die wichtigen und erfreulichen Momente genügend Platz unter dem Hut?

Der Workshop «alles unter einen Hut bringen» lädt die Teilnehmenden dazu ein, einen Blick in ihren Hut zu werfen und gibt Anstösse, persönliche Lebens-Inhalte zu überdenken und ggf. neu zu priorisieren.

### **Ziel**

Die Teilnehmenden

- haben ihre aktuellen Lebensbereiche reflektiert und wissen, wie viel Zeit sie wofür investieren.
- sind sich ihrer Lebens-Prioritäten bewusst und haben eine Vision ihrer optimalen Lebensgestaltung entwickelt.
- haben Vision und Realität verglichen und von Erkenntnissen einen konkreten Schritt in Richtung Vision abgeleitet.

### **Zielgruppe**

alle Mitarbeitenden

### **Nutzen**

- Persönliche Standortbestimmung und Bewusstsein über Ungleichgewichte in der eigenen Life-Domain-Balance
- Möglichkeiten zur Einleitung von erwünschten Veränderungen sind den Teilnehmenden bekannt

### **Inhalt**

- Die Lebensbereiche in der Balance – Wünsche und gesellschaftliche Realität; ein paar aktuelle Erkenntnisse
- Ein Blick in den eigenen Lebenshut oder die persönliche Standortbestimmung (IST)
- Der Visions-Hut oder persönliche Prioritäten (SOLL)
- Ein Abgleich zwischen IST und SOLL und der erste Schritt in Richtung Vision

### **Dauer**

Workshop: ½ bis 1 Tag

