**Übersichtsdatenblatt**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | Voraussetzungen für eine gute Work-Life-Balance |
| **Stichwörter** |  |
| **Zur Verfügung gestellt von** | CIT GmbH |
| **Sprache** | Deutsch |
| **Bereich** | Digitale und Online Kommunikation |  |
| Team- und Arbeitsbeteiligung im Home Office |  |
| Work-Life Balance | x |
| Selbstfürsorge | x |
| “Wie steigern Sie Ihre Teamleistung im Home Office?” |  |
| Dezentrales Projektmanagement |  |
| Agiles Management nach Zielen        |  |
| Smarte Selbstwirksamkeit |  |
| Teamführung und Motivation in einer smarten Arbeitsumgebung |  |
| Telearbeit: eine Auswahl digitaler Instrumente, um Ihr Geschäft zu führen |  |
| **Ziele und Lernergebnisse** |
| Jeder Mensch hat pro Tag nur eine begrenzte Menge an Zeit und Energie zur Verfügung. Um eine gesunde Work-Life-Balance zu schaffen, müssen die Ressourcen Zeit und Energie so eingesetzt werden, dass beide Bereiche gleichermaßen befriedigt werden. Wenn jemand den Großteil seiner Zeit oder Energie nur in einen der Lebensbereiche steckt, dann leidet der andere und kommt zum Stillstand. Dieses Trainingstool hilft Arbeitgebern und Arbeitnehmern, ihre Work-Life-Balance zu verbessern, gibt Tipps und Übungen mit Selbsteinschätzungsinstrumenten und Checklisten. |
| **Beschreibung** |
| Work-Life-Balance ist ein umfangreicher Begriff, der die richtige Gewichtung zwischen "Arbeit" (Karriere und Ambitionen) einerseits und "Leben" (Gesundheit, Vergnügen, Freizeit, Familie und spirituelle Entwicklung) andererseits beinhaltet. Interne Work-Life-Balance-Maßnahmen zielen darauf ab, eine harmonische Balance zwischen dem Berufsleben und familiären, sozialen, kulturellen oder privaten Interessen zu ermöglichen. Selbst- und Zeitmanagement sowie die Priorisierung von Lebensinhalten liegen in der Verantwortung der Individuen. Die Planbarkeit des Einzelnen hängt jedoch von der Planbarkeit der Arbeitszeit, der Arbeitszeitflexibilität und anderen organisatorischen Rahmenbedingungen ab. |
| **Inhalt** |
| **Voraussetzungen für eine gute Work-Life-Balance**1. Vorwort* 1. Was wird unter Work Life Balance verstanden?
	2. Was bedeutet Work-Life-Balance: Vorteile und Nachteile
1. Verbesserung der Work-Life-Balance

 2.1 Wie Arbeitgeber ihren Mitarbeitern helfen können, ihre Work-Life-Balance zu verbessern 2.2 Wie Arbeitnehmer ihre Work-Life-Balance verbessern können1. Tipps und Übungen

 3.1 Selbstevaluation3.2 Strategien3.3 Checkliste1. Fazit
 |
| **Inhalt in Stichpunkten** |
| * Definition von Work-Life-Balance
* Wie man die Work-Life-Balance verbessern kann
* Strategien zur Verbesserung der Work-Life-Balance
 |
| **5 Glossareinträge** |
| Work-life balance, Self-Wellbeing, Wohlbefinden, Strategien, Checklisten, Mitarbeiter |
| **Bibliographie und weitere Referenzen** |
| * <https://factorialhr.de/blog/work-life-balance/>
* <https://www.centerdevice.de/work-life-balance/>
* <https://www.personio.de/hr-lexikon/work-life-balance/>
* <https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/>
 |
| **5 Multiple-Choice-Fragen zur Selbstbewertung** |
| 1) Was versteht man unter Work-Life-Balance?2) Nennen Sie 2 Vorteile und 2 Nachteile der Work-Life-Balance.3) Wie können Sie die Work-Life-Balance im Alltag verbessern? Nennen Sie 2 Möglichkeiten.4) Übung: Schreiben Sie Ihre Gedanken zu der Frage "Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Work-Life-Balance?" auf. 5) Wie können Sie Zerstreuungen vermeiden? |
| **Zusätzliches Material** |  |
| **PPT** | 3\_Swiftsme\_Training\_Voraussetzungen für eine gute Work-Life-Balance |
| **Referenzlinks** |  |
| **You Tube Video (falls vorhanden)** | <https://www.youtube.com/watch?v=38smQvEyscQ>  |