

FÜR MENTEES

# WORKSHOP „LEBEN UND WERTE IN BALANCE“

Ausgeglichenheit und Lebensbalance sind Themen, die für beruflich ambitionierte Männer und Frauen eine besonders wichtige Rolle spielen.

Die Herausforderung ist, gleichzeitig berufliche Karriereziele und parallel dazu private Lebensvorstellungen zu verwirklichen, und dabei noch den persönlichen Werten treu zu bleiben.

Zudem stellt die Erhaltung der körperlichen Gesundheit ein wesentliches Fundament für die Realisierung beruflicher und privater Ziele dar.

**Im Workshop hast Du einen Tag für DICH, um in Ruhe Deine aktuelle Lebenssituation zu reflektieren.**

Mit Hilfe des „4-Säulenmodell der Lebensbalance“ wirst Du angeleitet, Deine aktuelle Lebenssituation zu analysieren, gleichzeitig zu erkennen, wie Du Deine persönlichen Lebenswerte noch besser in Einklang mit Deiner aktuellen Lebenssituation bringen kannst.

In der Mittagspause gibt es einen angenehmen Walk-to-Talk durch die Natur,  
Oder Du nutzt die Zeit, für Dich alleine zu sein.

## Was Mentees gewinnen können:

- private und berufliche Lebensziele klarer erkennen
- persönliche Lebenswerte im Einklang mit der aktuellen Lebenssituation betrachten
- biologische Leistungsrhythmen zur Stressvermeidung im Alltag nutzen kannst
- Lösungen für persönliche Anliegen finden

## Moderation:

die jeweiligen GruppenmoderatorInnen