



BRIGITTE SCHÄFER

Wege entstehen beim *Gehen*



Work-Life-Balance

Eine psychologische Betrachtung

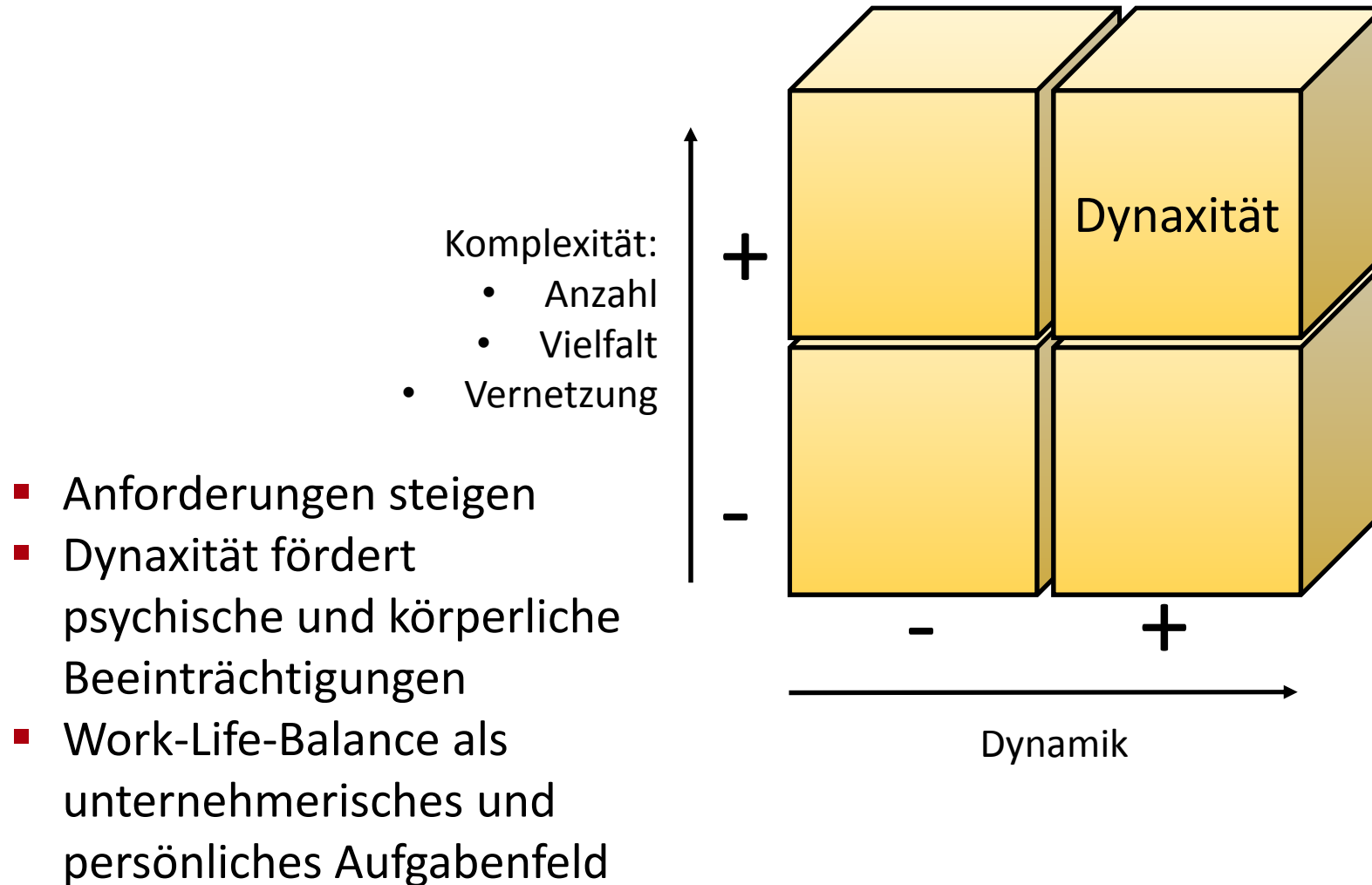
Daimler AG, Untertürkheim, 19. Juli 2013

Work-Life-Balance als Sudoku-Kompetenz

Arbeit	Gesundheit							
		Kinder		Partnerschaft			Soz. Engagement	
	Freizeit							
					Freizeit			
		Freizeit		Pflege				Kinder
Kinder				Weiterbildung				
	Freundschaft							
						Gesundheit		



Die Veränderungen in der Arbeitswelt



Das Fehlen von Work-Life-Balance

- psychophysische Folgen: Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit; auf Dauer stressbedingte somatische Erkrankungen
- mentale Folgen: Abnahme von Konzentration, Kreativität, Aufmerksamkeit; Zunahme von Fehlern und Fehlentscheidungen
- Rückgang der Leistungsfähigkeit
- Reduzierter Unternehmenserfolg



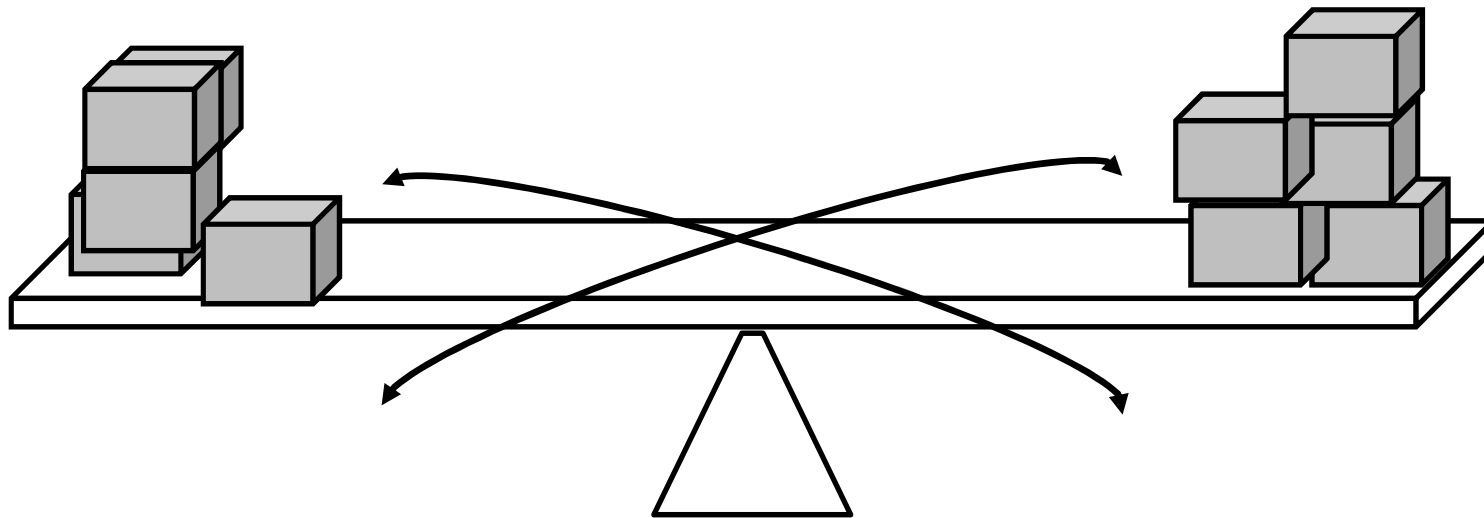
Balance von Anforderungen und Ressourcen

Anforderungen und Belastungen:

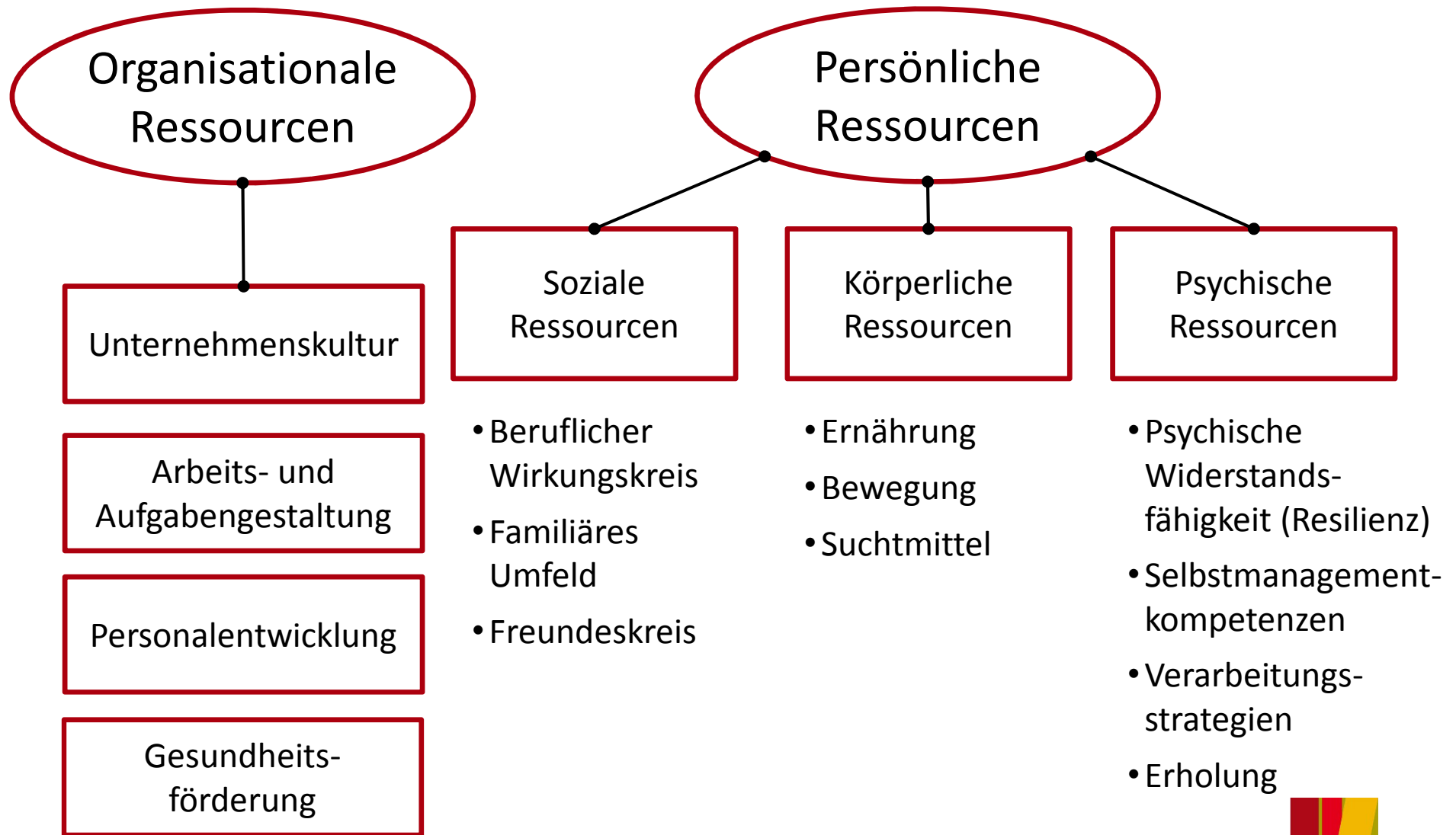
Person
Situation
Organisation

Ressourcen:

Person
Situation
Organisation



Stärkung der Ressourcen





BRIGITTE SCHÄFER

Wege entstehen beim *Gehen*



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Gerne unterstütze ich Sie bei der Verbesserung Ihrer Work-Life-Balance.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf:

Telefon: 07032 / 37 56 33 oder kontakt@schaefer-coaching.com