

# Seminar 2018/2019

## Vorstellung der Rahmenthemen



Nr: 4

**Kurztitel des Rahmenthemas:**

Work-Life-Balance: eine Herausforderung für Unternehmen und Individuum

**Untertitel:**

Um ausgeglichen zwischen dem Arbeits- und Privatleben aufzutreten, müssen zum einen Faktoren, die für eine Dysbalance sorgen, analysiert werden. Zum anderen sollen Handlungsempfehlungen für die Wiederherstellung bzw. Erhaltung des Gleichgewichts sorgen.

Lehrkräfte: P.Paulus/ K.Simon

Fächer: GW/M/RK

**Kurzbeschreibung:**

***„Gleichgewicht halten ist die erfolgreichste Bewegung im Leben“ (F. Beutelrock)***



Das Thema Work-Life-Balance hat für Unternehmen und für jedes Individuum eine hohe Relevanz. Nur wer die persönliche Balance zwischen Arbeit- und Privatleben findet, ist glücklich und erfolgreich. Dieses Leben in Balance entsteht jedoch nicht von selbst, sondern muss bewusst und gezielt gestaltet werden. Und dies ist, mit Hilfe der Unterstützung von Unternehmen, die Aufgabe jedes Einzelnen. Die Basis zur Förderung der Work-Life-Balance bilden dabei theoretische Modelle, die in der Praxis Anwendung finden.

Folgende Faktoren beeinflussen die Work-Life-Balance:

*Analyse:*

Ist eine Dysbalance vorhanden, sollten die Faktoren, welche diese verursachen, analysiert werden. Beispielsweise führen steigende psychische Belastungen, Leistungsdruck, Digitalisierung und Stress zur Unzufriedenheit. Die Folge davon sind psychische Erkrankungen und oftmals auch der Suchtmittelkonsum.

*Handlungsempfehlungen:*

Um eine dauerhafte Harmonie zwischen Arbeits- und Privatleben herzustellen, helfen individuelle, ökonomische und technische Gestaltungsansätze. Maßnahmen wie z.B. die flexible Arbeitszeitgestaltung, die Möglichkeit eines Sabbaticals und ein betriebliches Gesundheitsmanagement erhöhen die Personalbindung, die Arbeitszufriedenheit und den Erfolg eines Unternehmens. Innovative technische Systeme erleichtern den Arbeitsalltag. Eine kontinuierliche Anwendung von individuellen Bewältigungsmethoden ist ein essentieller Bestandteil des persönlichen Gesundheitsmanagements und dient der Krankheitsprävention.

Falls Sie das Thema Work-Life-Balance auch als wichtige Zukunftsaufgabe empfinden, dann freuen wir uns sehr über interessierte Seminarteilnehmer/innen!

**Sonstige Hinweise:**

Email:

[paulus@bo-regensburg.de](mailto:paulus@bo-regensburg.de)

[simon@bo-regensburg.de](mailto:simon@bo-regensburg.de)

Bildquelle: [goo.gl/6GC4qf](https://goo.gl/6GC4qf), modifizierte Abbildung (26.04.2018)