

Work Life Balance



Personal Management
International

Work Life Balance

Dette kursus sigter imod at øge deltagerens evne til at skabe balance imellem de tre vigtige områder, som er karrieren, privatlivet og de personlige behov.

Karrieren

- Hvad motiverer dig på jobbet?
- Hvad er dine ambitioner og hvad er de bundet i?
- Hvilke sociale behov får du dækket via dit arbejde?
- Bruger du for meget tid på jobbet?
- Hvad ville være dit drømmejob og hvordan kommer du nærmere på det?

Privatlivet

- Hvordan bruger du din fritid?
- Hvad er kvaliteten af dit forhold til din partner og dine venner?
- Hvor er du i dit livsforløb og hvilke krav har du til dit privatliv som følge heraf?
- Hvordan får du sagt "til" og "fra" på en ordentlig måde?

Personlige behov

- Hvad gør du for at få dækket de behov du har, men som du ikke får dækket i dine relationer med andre mennesker på arbejdet eller i privatlivet.
- Hvordan får du tid til dig selv, og det, der er vigtigt for dig, for at kunne trives?

Integration

- Hvordan skaber du en bedre balance imellem arbejde, privatliv og egne behov?
- Hvordan påvirker din livsstil din motivation og engagement i de ting du laver?
- Hvordan påvirker trivsel/stress på arbejdet dit privatliv?
- Hvordan påvirker et godt privatliv dine resultater på arbejdet?
- Bruger du dit liv på det, der betyder noget for dig, og lever du i overensstemmelse med dine værdier?

Hvorfor tilbyder PMI dette kursus?

Hver eneste dag stilles der høje krav til dig som medarbejder, partner og menneske.

Vi vil alle gerne have succes på jobbet, være en god partner og ikke mindst en god forælder for vores børn.

Vi vil gerne have god og meningsfuld livskvalitet, - noget, som ikke er let med de stigende og til tider meget stressende krav fra alle sider.

Dette kursus tilbyder dig at arbejde med at skabe balance imellem dit arbejde, dit privatliv og ikke mindst dine egne behov.

Du bliver afklaret mht. hvad du dybest set vil på dine forskellige livsområder.

Endvidere får du mulighed for at finde nye strategier til at leve i overensstemmelse med dine ønsker og behov.

“Døren til forandring kan udelukkende åbnes indefra”

Ltu, Luleå
Tekniska
Universitet,
Sverige

“Det er et fantastisk kursus og en fantastisk mulighed for at udvikle sig selv”

Philips Nordic

SÅDAN ARBEJDER DU

Kurset vil give dig en dybere bevidsthed og forståelse af dine personlige ønsker, behov og ambitioner. På dette grundlag arbejder du med at finde nye muligheder og strategier til at opnå et liv med balance imellem karrieren, privatlivet og dine personlige behov:

- Du arbejder med at finde hvad der er vigtigt for dig i dit liv. Hvad der motiverer dig? Og hvad der er dine værdier!
- Hvad er et godt liv for dig, og hvordan afviger dit liv fra idealet?
- Hvordan tager du ansvar og sætter dine grænser?
- Hvordan får du et bedre forhold til andre mennesker – privat og på jobbet?

Inden kurset starter vil hver kursist få et telefoninterview med en af kursuslederne. Formålet er, at sikre hver deltager den optimale forberedelse. Vi vil drøfte kursets indhold, og afstemme dine forventninger og ønsker.

Kursets forudsætter aktiv deltagelse og din lyst til at arbejde med egne værdier, adfærdsmønstre samt relationer til andre. Det er en forudsætning, at du er rede til at arbejde med din selvindsigt og herigennem skabe en dybere forståelse af dig selv i samspil med andre.

I PMI bestræber vi os på at etablere gode relationer i gruppen af deltagere med et højt niveau af fortrolighed. Vi skaber en atmosfære, hvor hver enkelt deltager kan finde støtte og inspiration til egen udvikling.

I PMI arbejder vi med en eksperimentel læringsstil, som tilbyder dig at træde ud af dine vantede adfærdsmønstre.

Tid

Dette kursus strækker sig over tre internatdøgn.

Kurset starter 1. dag med indkvartering imellem kl. 18:00 og 19:00. Middag kl. 19:00. Sidste dag afsluttes kl. 16:00.

Kontakt venligst PMI for datoer.

Økonomi

Priser er ekskl. moms. Kontakt venligst PMI for pris.

KURSUSLEDERE

Dette kursus ledes af et veluddannet og erfarent konsulentteam. Konsulenterne har alle egen erfaring som ledere i erhvervslivet og som minimum en fireårig uddannelse i personligudvikling.

John Ewans Porting

Henrik Ølgaard

KURSUSSTED:

Hegnegaarden er en 3-længet gård. Den ligger på Orø smukt omgivet af marker og skov, tæt ved vandet. Den har sin egen specielle charme og er et inspirerende sted at arbejde med udvikling.



Hegnegaardens Udviklingscenter på Orø i Danmark

Vil du vide mere?

Email os på pmi@pmi.dk og vi vil kontakte dig per telefon.

Information, kontakt og tilmelding:

PMI • Næsbyvej 28, Orø • 4300 Holbæk • Tel [+45] 59 47 01 01

Email: pmi@pmi.dk



Personal Management
International

www.pmi.dk

PMI • Personal Management International ApS

CVR 15 19 76 09

Næsbyvej 28, Orø • DK-4300 Holbæk • Tel. +45 5947 0101 • Fax +45 5947 0069 • pmi@pmi.dk • www.pmi.dk

“Jeg behøver ikke længere en strategi for at undgå konflikter”

*Ltu, Luleå
Tekniska
Universitet,
Sverige*