

Einblick in die Inhalte



WORKSHOP Work-Life- Rhythmus

STEAM-IT AG

7. September 2018



Werte-Ermittlung und Erkenntnis

Werte

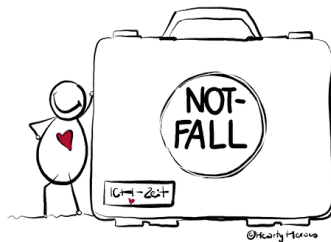
Wer erfolgreich und leistungsfähig sein und bleiben will, will sich seiner individuellen Werte bewusst sein. Diese beeinflussen das Verhalten im geschäftlichen und privaten Kontext, steuern Entscheidungen und tragen zur gesunden Selbst- und Situationseinschätzung bei. Dies wiederum beeinflusst den wichtigen persönlichen Work-Life-Rhythmus.



werte
MANUFAKTUR

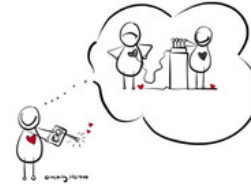
Werte und unser Work-Life-Rhythmus

deshalb ist es wichtig, die persönlichen Werte zu (er)kennen.
Sie sind unser persönlicher Wegweiser und Grundlage für Beruf und Alltag, für's Leben.



Eigenverantwortung

Als Eigenverantwortung oder Selbstverantwortung (auch Eigenverantwortlichkeit) bezeichnet man die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln und Unterlassen Verantwortung zu übernehmen.



werte

Wer seine Werte kennt, ist nicht mehr verführbar.



werte

Akzeptanz/Gelassenheit

Akzeptanz beschreibt die uneingeschränkte Bereitschaft zur Hinnahme eines Sachverhaltes, einer Situation und/oder einer Person (Subjekt, Individuum).

"Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, dich ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."



werte



Unser Gehirn braucht bewusst Pausen um den Input mit unserer eigenen Kreativität zu verbinden und kreativ einen Output zu erzeugen.



Rituale

Kleine und grosse Rituale geben uns Struktur und Geborgenheit im Dschungel des Alltags.



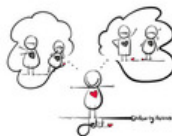
Egoismus zelebrieren

Egoismus darf nicht nur negativ gemeint sein. Wenn wir wissen, was uns gut tut, fällt es uns einfacher auch dafür einzustehen. So kann ICH-Zeit entstehen. Also auch mutig mal NEIN sagen. Und hier gilt das Credo: Qualität vor Quantität.



Achtsamkeit

"Achtsamkeit bedeutet auf bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein und zwar: mit Absicht im gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen so offen und freundlich wie möglich."



werte

Digital Detox



werte