



Persönlich  
wachsen

Gesundes Arbeiten

## Bestandsaufnahme Ihrer Work-Life-Balance

Personen, die sich in Balance befinden, sind mit Ihrer Arbeit und Ihrem Privatleben zufrieden. In diesem Kurs werden die Techniken behandelt, die Sie zum Analysieren Ihrer derzeitigen Balance zwischen den Verpflichtungen des Berufs und denen des Privatlebens einsetzen können. Dabei wird auf Methoden zum Bewerten Ihrer aktuellen Balance von Beruf und Privatleben und zum Überwinden interner und externer Barrieren beim Erreichen von Gleichgewicht eingegangen.

### Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Charité

### Ziel

Sie lernen Methoden, wie Sie Ihre derzeitige Balance in Beruf und Privatleben analysieren, sowie Vorteile eines Gleichgewichts und Methoden zum Überwinden von internen und externen Barrieren kennen.

### Inhalte

- Bewältigen des Balanceakts
- Wenn sich das Gleichgewicht verschiebt
- Die Vorteile des Gleichgewichts
- Wie sieht Ihre Balance von Beruf und Privatleben aus?
- Der Zwiespalt zwischen Ihrem Berufs- und Privatleben
- Barrieren, die Veränderungen erschweren
- Externe Barrieren überwinden
- Kurstest

### Kurs starten

Über diesen [Link](#) gelangen Sie direkt zum Kurs.  
Viel Freude beim Lernen!

### Bitte beachten

Sie können auf die Online-Kurse zugreifen unter <https://vita.charite.de>

Haben Sie zum Zugang Fragen? Dann senden Sie bitte eine E-Mail an [vita-support@charite.de](mailto:vita-support@charite.de)



VITA-Onlinekurs

### Dauer

30 Minuten



Weitere Informationen finden Sie unter [seminare.charite.de](https://seminare.charite.de)

[fortbildung@charite.de](mailto:fortbildung@charite.de)  
+49 30 450 576 666