

# Work-Life-Balance Trainer (IHK):



## Ihre Intention

Sie möchten andere dabei unterstützen ihr Leben auf die für sie richtige und zufriedenstellende Art zu gestalten und dabei den Rollen und Anforderungen, die das Leben mit sich bringt trotzdem gerecht zu werden. Unternehmen sind Sie ein Partner bei der richtigen Balance von Arbeit und Privatleben der jeweiligen Mitarbeiter.

## Inhalte

WLB - Seminarmethoden, Säulen der WLB, WLB-Modelle, Zukunftsmodell WLB, Ressourcenarbeit, Tools zur Standortbestimmung, Aktions- und Handlungsplan, Burnout-Prävention, Achtsamkeit, Einführung in die Methoden der Stressbewältigung, Methodenkoffer, Wissensmanagement für Trainer/innen, Seminareinstieg und -ausstieg, Trainingsphasen gestalten, Transfer: Die Kunst der Nachhaltigkeit im Seminar u.v.m.

## Ausbildungsdauer

13 Ausbildungstage mit jeweils 10 Unterrichtseinheiten.

## Voraussetzung zur Teilnahme

Bereitschaft für persönliche Erfahrungen bei der Anwendung der entsprechenden WLB - Tools

Praktische Anwendung der Inhalte außerhalb des Seminars. Regelmäßige Selbsterfahrung im Seminar.

Bereitschaft in Peer - Gruppen zu arbeiten.

## Zielgruppe

Trainer / Coaches, Entspannungspädagogen, Stressmanager Personen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Abgeschlossenes Studium oder vergleichbarer Abschluss.

Interessierte anderer Professionen für das Thema Work - Life Balance

## Praxis

Selbsterfahrung durch Anwendung der Methoden im Seminar. Direktes Feedback zur Entwicklung als Kursleiter. Praktische Arbeit in Peer - Gruppen.

## Prüfung

Die Ausbildung zum Work - Balance Trainer/IHK schließt mit der Erstellung eines Seminarkonzepts sowie einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung ab. Prüfungsort ist die Industrie- und Handelskammer Trier.

## Zertifikat

Nach bestandener Prüfung sind Sie zertifizierter

*Work-Life-Balance Trainer (IHK)*



WEITERBILDUNG

