



NORMAN & PARTNER

KARRIEREBERATUNG - PERSONALENTWICKLUNG

*3-Phasen Analyse
Work-Life-Balance*

Norman-Consulting – Ihr externer Berater für Karriere und Unternehmenserfolg
Renngasse 4, A-1010 Wien; T: 0699/12 338 292; www.norman-consulting.com

1. Arbeitsaufgaben

1. qualitative und quantitative Überforderung/Unterforderung
2. Arbeitszeit-Rahmenbedingungen
3. Führungsstil und Betriebsklima
4. Markt- und Kundeneinflüsse
5. Unternehmensentwicklung und Bonität
6. persönliche Entwicklungsmöglichkeiten
7. Erfolgs- und Misserfolgsenerlebnisse (Umgang mit Fehlern)
8. Arbeitsplatzbedingungen
9. Eigen- und Fremdbestimmung

2. Familie/Gesellschaft

1. Beziehung zu Partner/in
2. Erziehungsthemen
3. Spaß und Freude an gesellschaftlichen Ereignissen
4. Teilnahme an Feiern und Veranstaltungen (auch der Kinder)
5. Pflege von Freundschaften
6. Ehrenamtliche Tätigkeiten (Erfolgsenerlebnisse im Privatbereich)
7. Umgang mit Doppelbelastungen (Hyperbelastung: Haushalt-Kindererziehung - Elternbetreuung-Beruf)

3. Freizeit

1. sinnvolle Tätigkeit in der Freizeit
2. Anteilnahme am kulturellen Leben
3. sportliche Betätigung
4. Erhaltung der körperlichen Fitness
5. Abwechslung durch spezifische Urlaubsprogramme
6. Genuss von Essen und Trinken
7. geplante Erholungsphasen und regelmäßige Ruhepausen

In einer gezielten Bearbeitung dieser hier nur demonstrativ genannten Beispielen soll versucht werden eine Balance zwischen den vier Lebensbereichen

- Körper/Gesundheit
- Arbeit/Leistung
- Familie/Kontakte
- Sinn/Kultur

zu finden.

In einem individuellen Entwicklungsprogramm sollen entsprechend der Bilanz dieser Bereiche Hindernisse beseitigt werden und neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, um diese Balance auf Dauer zu erreichen. Auch hier gilt das Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe und wird eine individuelle Betreuung/Beratung für eine bestimmte Dauer angeboten.