

LEBEN IN BALANCE



BGM: Stress

Coaching für Geschäftsführende und ihre Lebenspartnerinnen und -partner

Ambitionierte Ziele in der Arbeit und Zeit für die Familie und Partnerschaft – für Geschäftsführende und ihre Lebenspartnerinnen oder -partner ist es oft nicht leicht, die nötige Balance zu finden. In unserem Coaching unterstützen wir Sie dabei, ein Leben in Balance zu gestalten. Dabei entwickeln Sie passgenaue Lösungen für sich und Möglichkeiten, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können. Bei einem Leben in Balance geht es darum, dass sich Anforderungs- und Erholungsphasen die Waage halten.

Jeder Ihrer Lebensbereiche, nicht nur die Arbeit, stellt gewisse Anforderungen an Sie, bietet aber auch Ressourcen, wie z. B. Wertschätzung und gegenseitige Unterstützung. Erholungssituationen finden sich ebenfalls nicht nur in der Freizeit und Familie, sondern auch bei der Arbeit.



Für ein Leben in Balance ist es notwendig, sich neben den vielen Anforderungen auch der Ressourcen in den verschiedenen Lebensbereichen bewusst zu werden. Durch die aktive Pflege dieser Ressourcen können Sie Ihre Erholung bewusst gestalten.

Die Ziele

- Mehr Balance ins Leben bringen
- Erkennen der individuellen Bedürfnisse
- Festlegen von Zielen, die zu den Bedürfnissen passen
- Ressourcen erkennen, aufbauen und gewinnbringend einsetzen
- Möglichkeiten zur Erholung entwickeln und umsetzen

So geht's

- CoachingEinstieg, 180 Minuten
- Vier Coachingeinheiten, je 120 Minuten
- Abschlussgespräch, 90 Minuten
- Begleitender Online-Kurs, drei Einheiten, je 30 Minuten

Auf den Punkt gebracht

- Das Coaching wird von erfahrenen Gesundheitsexpertinnen und -experten der IKK classic durchgeführt
- Kostenfreie Teilnahme unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit
- Persönliches wird vertraulich behandelt

Gut zu wissen

Die positiven Auswirkungen des Coachings auf die Gesundheit sowie die Zufriedenheit der Unternehmerpaare mit dem Coaching sind wissenschaftlich belegt.