

Work-Life-Integration - Die eigenen Stärken nutzen und gesund leistungsfähig bleiben

Zweiteiliger Workshop

Kursnummer 26M504185

Beginn Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 632

Dozent Sabine Wirth

Kursentgelt 120,50 €

Beruf und Privatleben beeinflussen sich gegenseitig. Unterschiedliche Anforderungen, Veränderungen und Belastungen lassen sich nicht immer klar voneinander trennen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Stärken und Ressourcen zu kennen und zu verstehen, wie sich das eigene Verhalten unter Druck verändert.

In diesem Seminar setzen Sie sich mithilfe der LIFO®-Stärkenanalyse intensiv mit Ihren persönlichen Stärken, Ressourcen und Verhaltensmustern auseinander. Sie reflektieren, welche Situationen Ihnen Energie geben, wodurch Sie unter Druck geraten und wie sich Ihr Verhalten in belastenden Phasen verändert. Darauf aufbauend entwickeln Sie individuelle Strategien, um Ihre Stärken bewusst für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit zu nutzen.

Im Mittelpunkt stehen unter anderem folgende Fragen:

- Welche Stärken zeichnen mich aus und wie kann ich sie bewusst einsetzen?
- Was gibt mir Energie und wodurch gerate ich unter Druck?
- Wie verändert sich mein Verhalten in belastenden Situationen und Welche meiner Stärken unterstützen mich dabei, handlungsfähig zu bleiben?
- Wie kann ich meine Ressourcen im Berufs- und Privatleben bewusster nutzen?
- Was kann ich konkret verändern, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Im ersten Termin lernen Sie das LIFO®-Modell kennen, führen Ihre persönliche Stärkenanalyse durch und werten diese aus. Die Ergebnisse werden reflektiert und auf konkrete Situationen aus dem Berufs- und Privatleben übertragen. Ein weiterer zentraler Bestandteil ist ein erfahrungsorientiertes Lernprojekt. In einer praktischen Aufgabe erleben Sie unmittelbar, wie Sie mit Anforderungen, Unsicherheit und herausfordernden Situationen umgehen. Die Erfahrungen aus dem Lernprojekt werden gemeinsam reflektiert und mit den Erkenntnissen aus der LIFO®-Stärkenanalyse verknüpft. So werden persönliche Stärken, konkretes Verhalten und Alltagserfahrungen miteinander verbunden. Zwischen den beiden Terminen erproben Sie die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag und beobachten, was sich bewährt und wo vertraute Verhaltensmuster wieder auftauchen.

Der zweite Termin greift diese Erfahrungen auf und vertieft sie. Gemeinsam reflektieren Sie, was sich bewährt hat, wo Herausforderungen aufgetreten sind, und welche neuen Fragen entstanden sind. Darauf aufbauend entwickeln Sie individuelle Strategien für Selbststeuerung, den Umgang mit Belastung und die persönliche Work-Life-Integration weiter.

Hinweis: Für die persönliche LIFO®-Stärkenanalyse fallen zusätzlich zum Kursentgelt einmalige Lizenzkosten in Höhe von 32,50 € pro Person an.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2026	10:00 - 15:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 632
12.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 632

[zur Kursdetail-Seite](#)