

## PRAXISAUFGABE MENTORING BEISPIEL

### ONLINE VERFÜGBAR IM INSPIRER MENTORSHIP SPACE

**Anleitung:** Diese Übung ist nur ein Vorschlag für eine mögliche Mentoring-Sitzung. Wenn sie für Ihre Situation oder Ihre Ziele nicht geeignet ist, können Sie die Aufgabe gerne so abändern, dass sie Ihren Bedürfnissen als Mentor entspricht.

<b>Titel der Aufgabe</b>	Verbesserung der Work-Life-Balance
<b>Hauptkategorie</b>	Soft Skills
<b>Unterkategorie</b>	Engagement generationenübergreifender Belegschaft
<b>Stichwörter</b>	Work-Life Balance, Planung, Organisation, Selbstfürsorge, Best Practice
Entwicklungsbereich	Der Entwicklungsbereich umfasst das Setzen gesunder Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben, die Entwicklung von Flexibilität und das Setzen von Prioritäten. Eine bessere Work-Life Balance liegt dann vor, wenn physische und mentale Gesundheit vorliegt, die allgemeine Zufriedenheit verbessert wurde und das Privat- und Berufsleben miteinander im Einklang sind.
Aufgabe im Überblick	Förderung persönlicher und beruflicher Entwicklung; Strategien für eine Verbesserung der Work-Life Balance und deren Implementierung.
Entwicklung und Anwendung von Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewohnheiten planen</li> <li>• Grenzen und Prioritäten setzen</li> <li>• Delegieren lernen</li> <li>• Verbesserung der Organisationsfähigkeiten sowie der Flexibilität</li> <li>• Eigene Bedürfnisse kommunizieren</li> </ul>
Erweiterung und Anwendung von Kenntnissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balance zwischen persönlichem und beruflichem Leben</li> <li>• Organisations- und Kommunikationsstrategien</li> <li>• Techniken zur Produktivität</li> <li>• Zeitmanagement</li> </ul>
<b>Aufgabenbeschreibung</b>	<p>Die Teilnehmer arbeiten in Gruppen, die aus 3 Personen bestehen. Die Aufgabe wird in 4 Schritten durchgeführt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Teilnehmer teilen ihre Erfahrungen hinsichtlich der Organisation ihres Privat- und Berufslebens und identifizieren Best Practice Beispiele und Verbesserungsmöglichkeiten.</li> <li>2. Die Teilnehmer nehmen diese Beispiele und Techniken mit, um ihre eigene Work-Life-Balance zu verbessern und verpflichten sich dazu, diese täglich zwei Wochen lang anzuwenden.</li> <li>3. Die Teilnehmer notieren sich täglich die neu umgesetzten Angewohnheiten in ihrer täglichen privaten und beruflichen Routine.</li> <li>4. Beim zweiten Treffen wiederholen die Teilnehmer Schritt 1 und berichten von ihren erzielten Verbesserungen.</li> </ol>

Materialien	Tagebuch für das Notieren neuer Gewohnheiten
Zeitempfehlung	2 Treffen mit einer Dauer von jeweils 1 Stunde; es sollte ein Abstand von zwei Wochen dazwischenliegen.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

