

WENN SCHON BURNOUT – DANN RICHTIG!

➤ 2x 0,5 bis 1-tägiges Seminar für Führungskräfte oder Mitarbeiter

1. Burnout-Garanten – Der sichere Weg in den Burnout

- Die eigenen Antreiber
- Die wichtigsten persönlichen Werte und Ziele
- Das Hamster-Rad oder Regeneration als Kompetenz
- Umgang mit Krisen und Stress

2. Sieben Säulen der Resilienz

Die 4 Grundhaltungen

- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Akzeptanz
- Bindung

Die 3 Kompetenzen

- Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion
- Selbstwirksamkeit

3. Widerstandsfähigkeit & Kommunikation

- 5 + 1 Wege der Veränderung von Verhalten
- Umsetzungsstärke & Konsequenz
- Sofortmaßnahmen – Tipps & Tricks für Hilfe hier und jetzt
- Regenerationskompetenz
- Arbeitsergonomie und Präventionskonzepte



Termine

INHOUSE auf Anfrage

➤ MEHR INFOS