

WENN SCHON BURNOUT – DANN RICHTIG!

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

Haben Sie auch keine Lust auf halbe Sachen?
Wollen Sie nicht nur glimmen, sondern richtig brennen?
In unserem Burnout-Seminar geht es um eine humorvolle und provokante Art und Weise, die Worst-Case-Szenario-Kompetenz ihres Gehirns zu fordern. Hierbei werden die individuellen Strategien erarbeitet, wie ein Burnout zur sicheren Sache wird. Aber keine Angst: alle Inhalte werden mit Forschungsergebnissen aus der aktuellen Neurobiologie und -psychologie erklärt und Strategien angeboten, damit ein Burnout nur eine fiktive Wahlmöglichkeit bleibt. Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit sollen als bessere Alternativen im Umgang mit Stress und Krisen letztendlich attraktiver sein. Also ein Burnout-Seminar zur Burnout-Vermeidung in Unternehmen. Ein Seminar, das auf humorvolle Art und Weise einen Spiegel vor die eigenen Verhaltensweisen hält und nachhaltig gegen Stress und Krisen immunisiert.

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