



NEU!

Dauerhaft erfolgreich(er) als Führungskraft - persönliche Burnout-Prävention entwickeln

Aufleuchten statt ausbrennen: als Manager einen aktiven, ressourcenorientierten Führungsstil entwickeln, Burnout erfolgreich vorbeugen, die eigene Lebens- und Leistungsbalance neu ausrichten.

Steigende Anforderungen an Unternehmen und Mitarbeitende verlangen nach einem realistischen Weg für gesundheitsorientiertes und Erschöpfung vorbeugendes Arbeiten.

Inhalt

- Burnout erkennen und verstehen
- Burnoutprävention: die Lebensbalancen verbessern
- Anspannung & Entspannung, Kraftquellen & Krafräuber
- Umgang mit Ängsten & Befürchtungen;
- Unterstützung von außen: Umgang mit Ärzten, Therapeuten, Versicherungen und Co.
- Wirksame Burnoutprävention: Fokussieren, Grübelstopp, Achtsamkeit, Resilienz
- Die Batterie schonen lernen
- Emotionale Belastungen aufheben
- Einen positiven "Selbstumgang" entwickeln
- Projektleiter der eigenen Gesundheit werden
- Erfahrungsaustausch und Praxistipps

Zielsetzung / Nutzen

Sie werden zum Projektleiter der eigenen Gesundheit. Durch das verstehen und verbessern der eigenen Lebensbalancen lernen Sie sich selbst zu stabilisieren und schaffen dadurch die Voraussetzung für eine wirksame und erfolgreiche Burnoutprävention in Ihrem Team.

Zielgruppe

Führungskräfte und Führungseinsteiger, Vorstände, aber auch Betriebsräte, Personaler

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 Tag, optional
1,5 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Übungen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard