RKC - Rainer Kapellen Consulting
Personal- und
Organisationsentwicklung

BURNOUT-PRÄVENTION UND STRESSMANAGEMENT

SEMINARZIELE

Ziel des Seminars ist es,

- die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten
- die eigene Situation besser zu verstehen und ggf. Lösungen für sich selbst zu finden
- die täglichen Belastungen besser zu bewältigen

Sie lernen,

- wie Sie Stress leichter abbauen und die positive Selbstbeeinflussung erhöhen können
- die Grundlagen, was bei Stress im Körper vor sich geht
- die Zusammenhänge und Verhaltensmuster richtig einzuordnen
- wirksame Methoden um Burnout zu verhindern bzw. wieder auszusteigen
- wie Sie im Akutfall intervenieren können
- wie Sie Ihre persönlichen Stressoren finden und langfristig ausgeglichener werden

SEMINARINHALTE

Sie trainieren unter anderem, wie Sie:

- Stressfaktoren dauerhaft reduzieren und Ihre Belastbarkeit erhöhen
- Ihre Leistungsfähigkeit in akuten und in chronischen Belastungssituationen steigern
- vom Nonstop-Modus zu einem gesunden Tagesrhythmus wechseln
- Strategien zur Bewältigung von Krisen entwickeln
- entspannter denken und beunruhigende Gedanken in den Griff bekommen
- innere Stärke entwickeln und Burnout vermeiden
- Ihre persönlichen Ressourcen bewusster einsetzen, dadurch effizienter arbeiten und mehr leisten
- Optimismus und Lebensfreude entwickeln und ihre Ressourcen aktivieren
- Persönliche und berufliche Ziele in Einklang bringen

Folgende Themen werden besprochen

- Klärung Stressverständnis
- 3-Ebenen-Modell: die Stress-Ampel
- Stressoren, Stressverstärker (Antreiber und deren Konzept | Eigenes Stressprofil, pers. Stressverstärker hinterfragen | Förderliche Gedanken gegen Antreiber und Glaubenssätze), Stressreaktionen (3 Ebenen)
- Entspannungstraining, Einführung
- Entstehung von Burnout / Definition / Abgrenzung zum Begriff Stress
- Risikokandidaten - Wen betrifft´s?
- Typische Fallen: How to … burn out

SEMINARCODE
SE20181

TEILNEHMER
Maximal 12 Personen

SEMINARZEITEN
Tag 1: 09:00 – 18:00 Uhr
Tag 2: 09:00 – 17:00 Uhr

ORT UND TERMIN

Orte und Termine auf Anfrage

SEMINARGEBÜHR
987,00 € (zzgl. gesetzl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:
Handout, Teilnahmezertifikat, Mittagessen und Kaffeepausen, Getränke im Tagungsraum

- 8 Phasen des Burnouts - Wie kann ich aussteigen?
- Prävention auf 3 Ebenen: Gesellschaftliche Ebene | Persönliche Ebene | Organisationsebene – Hinweise zur Umsetzung
- Angehörige leiden mit: Tipps zum Umgang
- Exkurs: Therapie-Ablauf
- Umgang mit burnout-gefährdeten Mitarbeitern/innen: ein Gesprächsleitfaden
- Notfall-Strategie am Arbeitsplatz: kurzfristiger Umgang mit einer akuten Belastungssituation
- Individuelle Stresskompetenz
- Persönlicher Plan zur eigenen work-life-balance

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte aus Unternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Einrichtungen, die ihre Leistungsfähigkeit und die ihrer Mitarbeiter/innen erhalten möchten

Betroffene, die ihre eigene Situation besser verstehen und ggf. Lösungen für sich selbst finden möchten

Privatpersonen mit und ohne Vorkenntnisse, die sich gerne im Bereich Stress und Burnout weiterbilden möchten

Betroffene, die ihre täglichen Belastungen besser bewältigen möchten

METHODIK

Input durch den Trainer, Einzel- und Gruppenarbeit, Hilfen zum Transfer in den Alltag, Gruppendiskussion, Fremd- und Selbstanalyse.
Die Bedürfnisse der Teilnehmer stehen im Mittelpunkt, der Trainer geht gezielt auf Fragestellungen ein. Gemeinsam werden hilfreiche Lösungen entwickelt zur sofortigen Umsetzung.

IHR TRAINER

Seminarleitung: Rainer Kapellen

Zertifizierter Business-Trainer 4.0
nach DIN EN ISO 9000ff
Oberbürgermeister a.D.
Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG)

So erreichen Sie uns

RKC - Rainer Kapellen Consulting
Personal- und Organisationsentwicklung
Dreiländerring 24
88212 Ravensburg
+49 751 9586 9734
+49 160 759 44 27
info@rainer-kapellen.de
www.rainer-kapellen.de