



Prävention von Stress, Erschöpfung und Burnout

Angebot zum betrieblichen und persönlichen Gesundheitsmanagement

80 Prozent der Deutschen fühlen sich gestresst, jeder Dritte steht unter Dauerbelastung und jeder Fünfte bekommt die Folgen davon gesundheitlich zu spüren. Als zweithäufigste gesundheitliche Beeinträchtigung wird die chronische Erschöpfung genannt. Die Folgekosten gehen in Milliardenhöhe.

Unser Anliegen ist es, die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) aller Mitarbeitenden, einschließlich der Führungskräfte selbst, durch einfach zu handhabende Maßnahmen zu erhöhen und damit die Grundlage für einen gesunden Selbstumgang zu legen.

Mit unserer langjährigen Erfahrung haben wir ein dreistufiges, in seiner Wirksamkeit immer wieder geprüftes und evaluiertes Programm entwickelt, das wir Ihnen hiermit in seiner ausgereiften Form vorstellen können.

STUFE 1

Impulsvortrag

„Work-Life-Balancing neu gedacht“

| | |
|-----------------|---|
| Ziel | Stress, Erschöpfung und Burnout – erkennen und verhindern |
| Form und Dauer | Vortrag: Ein halber Tag oder Abend mit vier Einheiten á 45 Minuten |
| Zielgruppe | Alle Interessierten – Teilnehmerzahl und Hierarchieebenen unbegrenzt |
| Voraussetzungen | Keine |
| Inhalt | Sieben Schritte zur emotionalen Gesundheit Interaktiver Vortrag, Austausch und Diskussion, persönliche Fragen |
| Kosten | 1.250,- Euro zzgl. Fahrtkosten, eventuelle Übernachtungen und USt. |

STUFE 2

Inhouse-Seminar I

„Grundlagen für ein gesundes Arbeits- und Betriebsklima“

| | |
|-----------------|---|
| Ziel | Ein gesundes Arbeitsklima durch Wirksamkeit, Wertschätzung und Kohärenz |
| Form und Dauer | Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten |
| Zielgruppe | Führungskräfte, individuell Interessierte oder auch ganze Teams, die etwas für die Verbesserung des Arbeitsklimas tun wollen maximal 12 Teilnehmende, möglichst hierarchiegleich |
| Voraussetzungen | Einführungsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“ |
| Inhalt – Teil A | Kohärenz-Analyse Ressourcenorientierte Veränderungen für ein gesundes Arbeitsklima |
| Inhalt – Teil B | Stärken stärken Persönliche Ressourcen, Wirksamkeit und Wertschätzung, Helden des Alltags |
| Kosten | 1.600,- Euro zzgl. Fahrtkosten, eventuelle Übernachtungen und USt. |

| | |
|--|--|
| Inhouse-Seminar II „Aktive Stresskompetenz“ | |
| Ziel | Aktive Stresskompetenz durch Veränderung dysfunktionaler Überzeugungen und Selbstwirksamkeit im gemeinsamen Handeln |
| Form und Dauer | Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten |
| Zielgruppe | Individuell Interessierte, die etwas für sich persönlich tun wollen maximal 12 Teilnehmende, unbedingt hierarchiegleich |
| Voraussetzungen | Einführungsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“ |
| Inhalt – Teil A | Dysfunktionale Überzeugungen Gorillas, Delfine und der Tunnelblick – was stresst da eigentlich? |
| Inhalt – Teil B | Vom Problem zur Lösung Gesundheit durch Selbstwirksamkeit: Von der Analyse über die Problembenennung zur ressourcenorientierten Lösungsentwicklung |
| Kosten | 1.600,- Euro zzgl. Fahrtkosten, eventuelle Übernachtungen und USt. |
| | |
| Inhouse-Seminar III „Wege zur emotionalen Erholung“ | |
| Ziel | Emotionale Erholung durch Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit |
| Form und Dauer | Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten |
| Zielgruppe | Individuell Interessierte, die etwas für sich persönlich tun wollen maximal 12 Teilnehmende, unbedingt hierarchiegleich |
| Voraussetzungen | Einführungsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“ |
| Inhalt – Teil A | Ressourcen Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Individuelle Kraftquellen, Spiel- und Handlungsräume |
| Inhalt – Teil B | Empowerment Selbstwirksamkeit wahrnehmen Ziele formulieren, Veränderungsprozesse initiieren |
| Kosten | 1.600,- Euro zzgl. Fahrtkosten, eventuelle Übernachtungen und USt. |
| | |
| Inhouse-Seminar IV „Gelassene Führung“ | |
| Ziel | Gelassene Führung mit Kohärenz, Kooperation und den 3-Was |
| Form und Dauer | Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten |
| Voraussetzung | Führungsfunktion – maximal 12 Teilnehmende, möglichst hierarchiegleich |
| Inhalt – Teil A | Hintergründe des Erschöpfungssyndroms Kohärenz, Burnout und die Selbstwirksamkeitserwartung |
| Inhalt – Teil B | Gesunde Kooperation Wer fragt, der führt – Ressourcenorientierte Führung mit den 3-Was |
| Kosten | 2.200,- Euro zzgl. Fahrtkosten, eventuelle Übernachtungen und USt. |



STUFE 3

Intensivseminar

„Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement“

| | |
|-----------------|--|
| Ziel | Entwicklung von individuellen Ressourcen und Coping-Strategien |
| Dauer | Fünf Tage mit je zweimal vier Einheiten á 45 Minuten |
| Zielgruppe | Individuell Interessierte, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen maximal 12 Teilnehmende, unbedingt aus verschiedenen Abteilungen |
| Voraussetzungen | Keine |
| Inhalt | Schwerpunktveränderungen in der persönlichen Work-Life-Balance <ul style="list-style-type: none">› Interaktive Fachvorträge rund ums Thema› Persönliche Bestandsaufnahme und Zielentwicklung› Erfassen von individuellen Ressourcen und Coping-Strategien› Erfahrungen mit wirksamen Entspannungsverfahren |
| Kosten | 1.000,- Euro zzgl. USt. Für Versicherte der Techniker Krankenkasse ist dieses Seminar kostenfrei. Informationen dazu bitte gesondert anfordern. |

Jedes Inhouse-Seminar steht für sich

und kann als Tagesveranstaltung, und bei Bedarf auch als Halbtagesveranstaltung einzeln gebucht werden. Voraussetzung dafür ist lediglich der vorangegangene Einführungsvortrag, der auch als Teil einer Tagesveranstaltung in diese integriert werden kann. Davon ausgenommen sind nur unsere speziellen Führungskräfte-seminare, deren Inhalte passgenau auf den jeweiligen Bedarf entwickelt werden und unsere fünf-tägigen Intensivseminare für die individuelle Prävention.

Unsere Arbeitsweise

gründet auf den Erkenntnissen der Humanistischen Psychologie und verbindet kreative, kognitive und emotionale Elemente zu lebendigen und in ihrer Wirkungsweise nachhaltigen Workshops. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit über 60.000 Stunden Erfahrung in betrieblicher Gesundheitsförderung, Krisenintervention und Erwachsenenbildung liegen unserer Herangehensweise zugrunde.

Qualitätssicherung

durch regelmäßig durchgeführte Studien sind bei uns Standard und belegen die hohe Wirksamkeit der angewandten Programme.

Das Besondere an unseren Vorträgen und Workshops

ist die unmittelbare Umsetzbarkeit der erfahrenen Erkenntnisse direkt in die ersten Schritte einer neu gedachten Work-Life-Balance. Damit dies gelingen kann, legen wir (durchaus unter Anerkennung der objektiven äußeren Belastungen) den Schwerpunkt auf die Veränderung von individuellen Haltungen und Einstellungen.

Entsprechend werden die Inhalte nicht distanziert und in Form von Rezepten, sondern in weiten Teilen auf der Basis von Selbstreflexion vermittelt. Dafür sollte die Teilnehmerzahl pro Inhouse-Seminar zwölf Personen nicht übersteigen und Tagungsräume außerhalb des Betriebes bevorzugt werden.

Passgenaue Angebote

für Sie und Ihren Betrieb entwickeln wir ausgesprochen gern! Rufen Sie einfach an oder mailen Sie uns!