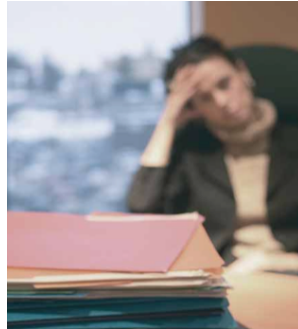


## Stressbewältigung und Burnoutprävention

Das brillianteste Team und die günstigsten Rahmenbedingungen nutzen nichts, wenn ein Mitarbeiter zu viel für die Erfüllung seiner Aufgaben gibt. Ein ausgebrannter Mitarbeiter kann ein ganzes Team in Gefahr bringen. Aufgrund der sich verändernden Lebens- und Arbeitsbedingungen steigt allgemein das Burn-Out-Risiko. Lernen Sie die Frühwarnsignale rechtzeitig erkennen und wie Sie steuernd eingreifen können!



**Zielgruppe:** MitarbeiterInnen und Führungskräfte

**Ziele:**

- Erhöhung des Outputs durch Vermeidung stressbedingter Fehler, Missverständnisse und Fehlentscheidungen.
- Reduktion stressinduzierter Krankheiten und Fehlzeiten durch spürbare Ausgeglichenheit und signifikant besseren Gesundheitszustand.
- Sie eignen sich positive mentale Muster an - und gehen mit den Stressbelastungen erfolgreicher um: Ob und wie wir Stress erleben hängt von den drei Säulen des Stresses ab. Von Ihren äußeren Stressoren, von Ihren eigenen inneren Bewertungen sowie von Ihren individuellen - körperlichen - Reaktionen.

Sie lernen sich und Ihre unbewussten Muster besser kennen und erkennen wirksamer Ihre Frühwarnsysteme. Sie entwickeln in allen drei Stress-Säulen effektive Möglichkeiten zur Stressreduktion und zum Adrenalinabbau. Sie lernen positiven von negativem Stress zu unterscheiden.

- Inhalte:**
- Sie analysieren Ihre Stressoren und entwickeln Möglichkeiten, sie wirksam zu reduzieren
  - Sie erkennen frühzeitig die Warnsignale für zuviel Stress und können wirksam Adrenalin abbauen
  - Sie wissen, wie Sie unter Stress reagieren und erweitern ihr Verhaltensrepertoire
  - Sie erarbeiten kognitive Strategien der Stressbewältigung
  - Sie lernen für Sie praktikable und umsetzbare Entspannungstechniken kennen
  - Sie balancieren beruflichen, soziale und private Anforderungen
  - Sie entwickeln Ihr persönliches Stressreduktionsprogramm

**Methode:** Praxisorientierter Trainer-Input und Diskussionen, strukturierte Übungen, Erfahrungsaustausch, Transferhilfen für den Alltag. Neben der Vermittlung des notwendigen Wissens über die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress werden geeignete Strategien der BurnOut-Prophylaxe mittels erlebniszentrierter Methodiken erprobt und eingeübt. Skriptum mit den wichtigsten Inputs zum Thema Stress und Burnout.

**Hinweise:** Zur Vertiefung des Wissens werden weiterführende Coachings angeboten.

**Dauer:** 2 Tage

**Referenten:** Dr. Bernhard Ulrich

**Preis/Termine:** Nach Vereinbarung