

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

seit 30 Jahren

Neue Kräfte mobilisieren – Burnout als Chance

Seminarziele:

Steigender Arbeitsdruck, häufige Zeitnot, das Gefühl ständig überlastet und erschöpft zu sein: viele engagierte Menschen kennen diese Symptome. Wenn es dann noch immer schwerer fällt sich zu konzentrieren und auch das Privatleben zu kurz kommt, geraten wir in Gefahr, innerlich auszubrennen.

Das Seminar macht dem Teufelskreis des „Ausgebranntseins“ deutlich. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anleitungen, wie sie ihre eigene „Anti-Burnout-Strategie“ entwickeln und diese als Chance nutzen können.

Seminarinhalte:

1. Niemand ist gefeit- Ursachen für immer stärkere Belastungen
2. Wie Burnout gefährdet bin ich? Eine Bestandsaufnahme
3. Verstehen können: Wie entsteht Burnout?
4. Was können wir tun? Verschiedene Möglichkeiten- unterschiedliche Wirkungen!
5. Der bewusste Umgang mit der eigenen Energie- praktische Maßnahmen
 - Ist/Soll-Analyse
6. Der positive Umgang mit sich selbst und anderen
 - Tipps für eine offenere Kommunikation- praktische Übungen
 - Hilfen für den erfolgreicherer Umgang mit Konflikten
 - Wir trainieren die Technik der kooperativen Konfliktbearbeitung
 - Wir entwickeln hilfreiche Grundeinstellungen für den positiven Umgang mit Menschen- praktische Übungen
 - Wie können wir noch offener und kritikfähiger werden? Praktische Übungen
7. Der positive Umgang mit der Zeit
 - Wir spüren unsere Zeitfallen auf und entwickeln wirksame Gegenmaßnahmen
 - Praktische Übungen
 - Was ist mit wichtig!? Prioritäten entwickeln mit der ABC-Analyse
 - Praktische Übungen
 - Unwichtige Aufgaben reduzieren- Praxistipps und praktische Übungen

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

seit 30 Jahren

8. Burnout vorbeugen und überwinden. Der individuelle Maßnahme Katalog
 - Mein persönlicher Veränderungsvertrag Praktische Übungen
 - Wir bestimmen zum großen Teil selbst, wie wir uns fühlen – Grundlagen der Selbstmotivation kennen lernen Praktische Übungen
 - Wir trainieren wirkungsvolle Entspannungstechniken für den Arbeitstag
9. Mit Hilfe des Trainers Vereinbarung des persönlichen Programms für die Zeit nach dem Seminar
10. Nachhaltig! Individuelle Transferberatung
 - Was habe ich gelernt?
 - Was will ich praktisch umsetzen?
 - Wo könnten Schwierigkeiten auftreten?
 - Welche zusätzlichen Hilfen benötige ich?

Methoden:

Kurze Impulsreferate, Einzel-, Klein- und Großgruppen Arbeit
75% des Seminars bestehen aus praktischen Übungen.

Zielgruppe: Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dauer: 2 Tage

Gerne entwickeln wir für Ihre speziellen Bedürfnisse ein passgenaues Seminar-konzept. Sprechen Sie mit uns!

Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt!

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Wir werden sensibilisiert für den „Burnout Aspekt“
- Wir können rechtzeitig Gegenmaßnahmen entwickeln
- Wir erhalten dauerhaft unsere Leistungsfähigkeit im Beruf.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*