

SEMINAR	„Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ – Ein Seminar zur Burnout-Prävention
FÜR WEN IST DAS SEMINAR?	<ul style="list-style-type: none">• Führungskräfte• Angehende Führungskräfte• Mitarbeiter aller Ebenen zur Förderung der ganzheitlichen Sichtweise im Unternehmen
ZIELSETZUNG UND LERNINHALTE	<p>Jeder Teilnehmer soll durch bewusstes Beobachten von sich selbst seine persönlichen Methoden herausfinden, um besser mit seinen Stressoren umzugehen. Stressbewältigungsstrategien sollen durch Erkennen der individuellen Lebensmuster bei Anforderungen in Alltags- und Extremsituationen für das Berufs- und Privatleben erarbeitet werden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Stress und Stressfaktoren• Eustress und Distress• Selbstwert und Stressbewältigung• Erkennen der persönlichen Stressmuster• Nutzen von Stress• Selbstmanagement und Stress• Arbeitsorganisation und Stress• Perfektionismus als Lebensstil• Burnout-Prävention• Selbstbild und Fremdbild• Anwendung von Strategien• Spannung und Entspannung• Entspannungstechniken
WER TRAINIERT SIE?	Dr. Evelin Lintner-Puchner
DAUER	3 Tage
METHODEN	<ul style="list-style-type: none">• Power Point Präsentation• Gruppenarbeiten• Plenumsdiskussionen• Reflexionstechniken
TEILNEHMERANZAHL	Max 12 Personen
FOLLOW-UP	Nach 6 Monaten ist ein follow-up empfohlen