

SEMINAR	„Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ – Ein Seminar zur Burnout-Prävention
FÜR WEN IST DAS SEMINAR?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte</li> <li>• Angehende Führungskräfte</li> <li>• Mitarbeiter aller Ebenen zur Förderung der ganzheitlichen Sichtweise im Unternehmen</li> </ul>
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"> <li>• Stress und Stressfaktoren</li> <li>• Eustress und Distress</li> <li>• Selbstwert und Stressbewältigung</li> <li>• Erkennen der persönlichen Stressmuster</li> <li>• Nutzen von Stress</li> <li>• Selbstmanagement und Stress</li> <li>• Arbeitsorganisation und Stress</li> <li>• Perfektionismus als Lebensstil</li> <li>• Burnout-Prävention</li> <li>• Selbstbild und Fremdbild</li> <li>• Anwendung von Strategien</li> <li>• Spannung und Entspannung</li> <li>• Entspannungstechniken</li> </ul>
WER TRAINIERT SIE?	Dr. Evelin Lintner-Puchner
DAUER	3 Tage
METHODEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Power Point Präsentation</li> <li>• Gruppenarbeiten</li> <li>• Plenumsdiskussionen</li> <li>• Reflexionstechniken</li> </ul>
TEILNEHMERANZAHL	Max 12 Personen
FOLLOW-UP	Nach 6 Monaten ist ein follow-up empfohlen