

Akku leer

Gesund bleiben, burn-out vorbeugen



Seminar für Führungskräfte aller Ebenen

Zeitmanagement ist eins, burn-out-Prävention ist mehr! Führungskräfte aller Ebenen stehen in besonderer Weise vor einer Bündel von Erwartungen: Die Chefetage will bessere Ergebnisse und fordert immer mehr. Die eigenen Mitarbeiter wollen motiviert werden und erwarten Ressourcen für diese Anforderungen. Die Arbeit verdichtet sich und schon manch einer dreht wie ein Hamster im Rädchen. Dann noch die Familie und Freunde und deren Erwartungen . . . ganz heimlich sind dann die eigenen Grenzen erreicht und burn-out wird zu einem realen Gesundheitsrisiko. Das Seminar verhilft zur Orientierung im Dschungel der Erwartungen, hilft neu abzuwägen und abzugrenzen und so die Arbeitsfähigkeit und eigene Gesundheit zu erhalten.

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> § Erwartungen von Vorgesetzten und MitarbeiterInnen identifizieren § Be- und entlastende Ereignissen und Anforderungen wahrnehmen § Belastung, Erschöpfung und burn-out unterscheiden lernen § Eigene Veränderungswünsche und -potentiale erkennen § Veränderungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz einschätzen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> § wie ich Erwartungen meiner Chefs und MitarbeiterInnen kennen lerne § wie ich mich als Führungskraft in einer „Sandwich“ - Position behaupte § welche Dinge belasten mich? - Einschätzung des eigenen burn-out-Risikos § welche Dinge entlasten mich? – Ressourcen für meine Leistungsbereitschaft § wie ich es gerne hätte: Jetzt gestalte ich nach meinen Wünschen § Gleich morgen geht es los: Führungskräfte bleiben gesund und leistungsfähig
Referenten	<p>Joachim Blank, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Leitung der Fachstelle Sucht Emmendingen</p> <p>Klaus Limberger, Dipl. Sozialarbeiter (FH), Leitung der Fachstelle Sucht Freiburg</p>
Termine, Zeiten	Nach Vereinbarung
Ort	Fachstelle Sucht, Hebelstr. 27, Emmendingen
Kosten	Nach Vereinbarung

Kontakt:

Fachstelle Sucht, Hebelstr. 27, 79312 Emmendingen
(07641/933589-11, E-Mail: joachim.blank@bw-lv.de

Fachstelle Sucht, Kronenmattenstr. 2a, 79100 Freiburg
(0761/156309-0, E-Mail: klaus.limberger@bw-lv.de