

BURNOUT-PRÄVENTION

Gesund und leistungsfähig im Berufsalltag

PROFIL Mitarbeiter und Führungskräfte aller Ebenen

ESSENZ Im Berufsalltag sind Sie vielfach gefordert und arbeiten oft an der Grenze der Belastbarkeit. Sie möchten Ihre Gesundheit – und somit Ihre Leistungsfähigkeit – langfristig erhalten. Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Gesundheit als aktiv zu gestaltende Ressource zu verstehen und zu stärken. Gesundheit ist ein konstruktiver Prozess der Selbstorganisation und die Summe unterschiedlicher Aktionen und Handlungen. Sie wird beeinflusst von vielen kleinen und großen alltäglichen Entscheidungen. In diesem Seminar schärfen Sie Ihr Bewusstsein, um auf die positiven, gesundheitsschützenden Faktoren aktiv einwirken zu können.

METHODIK Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Feedback, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer.

DAUER 2 Tage

INHALTE **Bestandsaufnahme Gesundheit**

Definition: Was ist Gesundheit und was ist Krankheit?

Risikofaktoren

Salutogenese: Die Entstehung von Gesundheit

Gesunde Vorstellungen entwickeln: Mein persönliches Gesundheitsbild

Burn-Out-Prävention

Eigene Muster zur Erschöpfungsfalle erkennen

Bedürfniskommunikation

Coping-Strategien

Aktive Veränderungsarbeit

Erkennen von belastenden Faktoren und Reaktionen

Motivation durch attraktive Gesundheitsziele

Gesunde Ressourcen entdecken und nutzen

Körperbewusstsein als Quelle des Selbstbewusstseins entdecken

Arbeitsgestaltung und Kohärenzgefühl: Was hält mich gesund?