

**Führungskompetenzen:
Beispielhafte Trainingsinhalte**

Erfolgreich sein – Gleichgewicht halten

Gesund bleiben – Burnout vorbeugen
2-Tages-Seminar

Sie sind in Ihrem beruflichen Bereich mit hohen Anforderungen konfrontiert und möchten im Spannungsfeld von Beruf- und Privatwelt gesund und zufrieden bleiben. Sie haben Freude an der Arbeit, erleben sich als engagiert und leitungsfähig, möchten jedoch Maßnahmen um einer Überbelastung vorzubeugen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Vielleicht erleben Sie aber auch hin und wieder, dass das „freie Wochenende“ nicht mehr ausreicht, um den eigenen „Akku“ aufzuladen.

Thema

- ▶ Auseinandersetzung mit Erwartungen von außen (privat-beruflich)
 - durch eine hohe Arbeitsbelastung
 - strukturelle Probleme
- ▶ Auseinandersetzung mit eigenen Ansprüchen und dem sog. „inneren Antreiber“: („sei perfekt“ oder „mach es anderen recht“)
- ▶ Eigene Bedürfnisse gehen verloren

Nutzen

- ▶ Betrachtung der ganzheitlichen Aspekte zur Gesunderhaltung
- ▶ Eigene Ressourcen erkennen – wiederfinden – erleben – nachhaltig aktivieren
- ▶ Risiken frühzeitig wahrnehmen (Burn-Out Signale bei mir/anderen erkennen)
- ▶ Anregungen und Handlungsoptionen zur „gesunden Balance“
- ▶ Einen guten Rhythmus finden zwischen Anspannung und Entspannung und gezielt in den Berufsalltag integrieren.

Programm

- ▶ Impulsvorträge
- ▶ Festungen, Fragebögen
- ▶ Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- ▶ Raum zur persönlichen Thematik und individuelle Handlungsstrategien
- ▶ Entspannungs- und Konzentrationsübungen