

Burnout im Unternehmen vorbeugen und betroffene Mitarbeitende wieder eingliedern



Die heutige schnelllebige Welt fordert uns in vielerlei Hinsicht. Manchmal fühlen wir uns den vielschichtigen Herausforderungen nicht mehr gewachsen. In der heutigen VUKA-Welt (volatil, unsicher, komplex, ambivalent) gilt es, unseren Umgang mit allerlei Menschen zu reflektieren. Es geht darum, Frühwarnsignale zu erkennen (bei sich selbst und bei anderen) und adäquat anzusprechen. Menschen, die aus der Balance geraten sind, sollen wieder aufgefangen werden. In diesem Seminar stärkst Du Deine Sensibilität für Frühwarnsysteme und erhältst wertvolle Tipps im Umgang mit stark belasteten Mitmenschen und wie sie wieder in ihre Kraft gelangen.

Ziel: Du...

- verstehst die mentalen, körperlichen und kognitiven Auswirkungen von Dauerstress.
- unterscheidest zwischen Stressauslösern und Stressverstärkern.
- kennst die Stufen des Burnout-Zyklus und mögliche Regenerationsschritte.
- reflektierst Deinen Umgang mit Menschen, die stark belastet sind.
- lernst Beobachtungen auf eine tragbare Weise zu kommunizieren.

Wir fördern einen hilfreichen Umgang mit gestressten Menschen.

Veranstaltungsort

Basel oder Reinach

Tagesseminar 09.00h bis 17.00 Uhr (max. 12 Teilnehmende)
Kaffee ab 08.40 Uhr

Kosten

Firmenpreis: CHF 780.- (Kurs inkl. Material / ohne Verpflegung)

Anmeldung office@time2change.ch oder 079 484 04 04 (Katrin Adler)

Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Dich.