

Hintergrund

Führungskräfte leben und arbeiten in ständiger Spannung zwischen beruflichen und privaten Ansprüchen, Anforderungen des Unternehmens und eigenen Lebensvisionen, wirtschaftlichen Sachzwängen und individuellen Werten. Gelingt der Interessensausgleich zwischen eigenen und fremden Ansprüchen nicht, sind Stress, das Gefühl innerer Leere und Unzufriedenheit oder gesundheitliche Probleme eine häufige Folge. Und nicht selten endet dieser Prozess in einer Burnoutspirale. Meist dauert es mehrere Jahre, bis die permanente Überforderung von Körper, Geist und Seele zur völligen Erschöpfung führen. Die ersten Symptome für einen beginnenden Burnout-Prozess werden meist ignoriert und damit ein frühzeitiges Ende des Burnout-Prozesses verhindert.

Um die negativen Konsequenzen zu vermeiden, ist ein "Ressourcenmanagement" notwendig, das nicht primär analysiert, was krank macht, sondern sucht, was gesund hält.

Ressourcen-Management geht davon aus, dass das Vorhandensein angemessener und reichhaltiger Ressourcen die Voraussetzung für unmittelbar problemlösende und effiziente Handlungen ist. Ziel ist ein ausgewogenes Verhältnis von ressourcenbeanspruchenden und ressourcenaufbauenden Aktivitäten - damit Fehlentwicklungen möglichst gar nicht erst eintreten.

Kenntnis und richtiger Einsatz persönlicher Ressourcen ist nicht nur für die eigene Arbeitssituation wichtig. Sie hilft auch, Fehlentwicklungen bei Mitarbeitern rechtzeitig zu erkennen und professionell zu begegnen.

Inhalte

- Psychische Störungen im Arbeitsleben
 - Burnout (Ausbrennen)
 - Stress-Reaktionen
 - Innere Kündigung
 - Arbeitssucht
 - Depression
 - "Wearout" (Abnutzung)
- Das Dilemma von Führungskräften im Spannungsfeld zwischen Mitarbeiterprojektionen, unternehmerischen Zielvorgaben und individuellem Ressourcenmanagement
- Ressourcenmanagement
 - Erkennen der persönlichen Ressourcen
 - Ressourcenprofil
 - Individuelle Ressourcenbalance
- Burnout
 - Was ist Burnout und was ist normaler Stress?
 - Burnout als Tabuthema in Unternehmen
 - Wirkungsvolle Massnahmen zur Burnout-Prävention

Ihr Nutzen

- Kenntnis grundlegender psychischer Störungen im Arbeitsleben
- Verbesserte Führungsfähigkeit durch Reduktion von Konfliktpotentialen
- Entwickeln eines individuellen Ressourcenprofils
- Wirksame Möglichkeiten der persönlichen Burnoutvorsorge

Ansatz

Unsere Tagestrainings ermöglichen es Ihnen, gezielt und konzentriert relevante Themen aus dem Führungsalltag zu trainieren, Erlerntes aufzufrischen und neue Erkenntnisse zu integrieren.

Methoden

Trainerinput, Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum, Modelle, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte aller Ebenen

Ihr Trainer und Coach

Dr. phil. Harald Schützeichel



- Seit 2003 in Deutschland und der Schweiz tätig als zertifizierter Business-Coach
- Vielfältige Lehr- und Ausbildungstätigkeit, u.a. Lehrauftrag für Personal, Führung und Management an der Universität Freiburg

Führungserfahrung

- Sechs Jahre Alleinvorstand einer international tätigen, börsennotierten AG
- Gründung, Führung und Begleitung von Unternehmen (KMU) in Europa, Asien und Afrika

Organisation

Das gesamte Training umfasst 6 Stunden. Das Training wird individuell terminiert und findet in der Regel in Freiburg i. Br. statt. Auf besonderen Wunsch können andere Orte vereinbart werden.

Personenzahl

Mind. 6, max. 10 Personen

Konditionen

Die Teilnahmegebühr beträgt 1.450,- Euro (zzgl. MwSt.).

Terminänderungen sind bis zu drei Wochen vor einem Termin kostenfrei möglich. Bis 10 Kalendertage vorher berechnen wir eine Pauschale von 150,- Euro, danach den vollen Modulpreis.

Falls einzelne Module auf Ihren Wunsch nicht innerhalb von 50 km um Freiburg i. Br. stattfinden, berechnen wir 0,50 Euro Fahrtkosten je gefahrenem Kilometer (zzgl. MwSt.). Eventuell anfallende Hotelkosten für den Coach/Trainer berechnen wir nach Aufwand.

Kontakt

Email: hs@sds-international.com

Tel. Deutschland: 0152 3401 4701

Tel. Schweiz: 079 292 99 91