GERHARDT TRAININGS

„Engagiert, gestresst, ausgebrannt?“

Mit den eigenen Kräften klug und nachhaltig haushalten

Wachsende Anforderungen bei der Arbeit führen bei vielen Menschen zu einem Dauerstress, der langfristig an der Substanz zehrt. Gerade engagierte, gewissenhafte und fähige Mitarbeiter sind in Gefahr, sich zu überfordern. Wie können wir erste Anzeichen einer Überlastung erkennen? Welche Strategien helfen, außergewöhnliche Stress-Situationen souverän zu meistern? Welche Ursachen hat dauerhafter Stress und wie können diese beseitigt bzw. entschärft werden? Das Seminar zeigt Wege, mit den eigenen Kräften klug zu haushalten und so einem Ausbrennen vorzubeugen. Intelligentes Ressourcenmanagement hilft, dauerhaft Freude an der Arbeit zu haben und zugleich die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Einzelne Themen

- „Eustress“ und „Flow“ – Freude und Begeisterung an der eigenen Arbeit als Basis für Gesundheit und Lebensfreude
- „Distress“ – Gefahren kennen und ernst nehmen (Burnout)
- Sich selbst richtig einschätzen - Selbstcheck durchführen und auswerten
- Persönlich innere und äußere Stressoren erkennen und kreativ bearbeiten
- Die Kraft der Kollegialität nützen: sich im Team gegenseitig unterstützen, aufeinander achten, mit betroffenen Mitarbeitern sensibel umgehen
- Die Verantwortung der Führungskräfte
- Distanz wahren, abschalten und entspannen können
- Neue Ressourcen entdecken, ausbauen und schützen

Ihr Nutzen

Sie können klüger mit Ihren Ressourcen haushalten, bleiben länger gesund und haben mehr Freude an der Arbeit.

Gerhardt Trainings, Elfi Gerhardt, Hölderlinstraße 18, 78733 Aichhalden, Telefon: 07422 8080
E-Mail: contact@gerhardt-trainings.de, www.gerhardt-trainings.de