

Zielgruppe

Zu unserer Zielgruppe für dieses Seminar zählen wir alle die, die sich für Gesundheit in der Arbeitswelt interessieren und dieses Thema aktiv und zur Vorbeugung an Ihrem Arbeitsplatz einbringen möchten. Insbesondere Teilnehmer aus Verwaltung, Gesundheitswesen, Dienstleistung, Meister im Handwerk, Vorarbeiter, Freiberufler und auch Außendienstler sind herzlich willkommen. Vielfalt ist erwünscht!

Termine, Dauer und Buchung

Die Seminare sind für 8 Stunden ausgelegt. Für die Kurzpausen stehen Getränke bereit, für die Mittagspause bedienen Sie sich bitte an unserem warmen Buffet.

Die aktuellen Termine, die vorgesehenen Referenten und die Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Faltblatt, das Sie auch als Anmeldeformular und zur Buchung benutzen können.

Seminarunterlagen

Jeder Seminarteilnehmer erhält zum Ende des Seminars die wichtigsten Auszüge zum Inhalt, weiterführende Informationen, Hilfsmittel und Formularvorlagen in EDV-Form (z.B. USB-Stick). Des Weiteren wird ein Teilnehmerzertifikat überreicht. Eigene Unterlagen werden nicht benötigt.

Allg. Geschäftsbedingungen

Die AGBs und andere Seminarkonditionen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Faltblatt.

PROCONSULT

Seminare-Dienstleistungen Aachen - Berlin

Dipl. Heilpädagogin
Petra Runggaldier
Peschkestraße 16
12161 Berlin
p.runggaldier@proconsult-info.de
www.proconsult-info.de



Telefon: +49 (0) 30 / 707 23 446
Fax: +49 (0) 3212 / 503 48 04
Handy: +49 (0) 176 / 27 11 31 55

Dipl.-Ing.
Volker Willms
Schwarzwaldstraße 17
52249 Eschweiler
v.willms@proconsult-info.de
www.proconsult-info.de



Telefon: +49 (0) 2403 / 83 83 73
Fax: +49 (0) 3212 / 503 48 04
Handy: +49 (0) 171 / 12 12 195



PROCONSULT

Seminare-Dienstleistungen Aachen - Berlin

Seminare

"Aus der Praxis - für die Praxis"

- *Projektmanagement*
- *Zeitmanagement*
- *Motivation & Teamerfolg*
- *Kommunikative Kompetenz*
- **Burnout - Vorbeugung**

Seminarinformation

Unsere Seminare stehen unter dem Motto:

“Aus der Praxis - für die Praxis”

Gerade kleine und mittlere Unternehmen leiden oft daran, dass für konzentrierte Strukturänderungen und Verbesserungen in den Arbeitsabläufen kein Platz, kein Personal, ja einfach keine Zeit da ist.

Unsere Erfahrung aus über 20 Jahren Beratung für kleine und mittlere Unternehmen soll Ihnen dienen, die für Ihren Betrieb optimalen Lösungen in den unterschiedlichsten Bereichen zu finden.

Häufig hilft es bereits, veraltete Wege und Verfahren zu erkennen und dann Möglichkeiten zu Veränderungen zu überlegen. Die Umsetzung von Neuerungen verlangt Geschick und Beharrlichkeit. Oft sind es schon die kleinen, praktikablen und realistischen Lösungen, die Schritt für Schritt viel bewegen.

Dabei sind zwei Sprüche NICHT zulässig:

"Das haben wir doch schon immer so gemacht" und
"Das haben wir doch noch nie so gemacht"

Die Seminare zeigen Wege mit Blick auf das Wesentliche auf und werden Ihnen dabei helfen, Änderungen zur Steigerung Ihrer Effektivität und Ihrer Effizienz in der Praxis umzusetzen.

Übrigens, unsere Seminare werden in DEUTSCH und nicht in DENGLISCH gehalten und zwar so, dass sie jeder versteht!

Unsere Seminare werden Ihnen zu manchen Themen die Augen öffnen.



Petra Runggaldier

Burnout Vorbeugung

Die Welt unterliegt spürbarer Beschleunigung. Arbeitsabläufe haben sich verdichtet, sowohl in den beruflichen als auch in den privaten Lebenswelten.

Was macht das mit uns Menschen?

Arbeitnehmer erfahren immer mehr steigende Verantwortung bei geringen Entscheidungsbefugnissen. Hinzu kommen der permanente Termindruck mit zu hohem Arbeitsaufkommen ohne ausreichende Pausen, mit geringen Beteiligungsmöglichkeiten, mit oft widersprüchlichen Arbeitsaufträgen, mit einer steil ansteigenden Informationsüberflutung und und und....

Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz nehmen zu und schränken die Mitarbeiter in noch nie da gewesener Weise ein.

Dies führt oft zu:

- Unzufriedenheit in der eigenen Position
- allgemeiner Lustlosigkeit am Arbeitsplatz
- erhöhter Reizbarkeit bis hin ins Privatleben und
- insgesamt zu einem Verlust der bisherigen Lebensqualität

Wollen Sie es soweit kommen lassen?

- Wir unterstützen Sie dabei, den frühen, schleichenden Warnsignalen auf die Spur zu kommen.
- Wir ermutigen Sie, sich selbst und ihre Gesundheit ernst zu nehmen.
- Wir vermitteln Ihnen, wie Burnout entsteht.
- Wir erarbeiten mit Ihnen alltagstaugliche, praxisnahe Möglichkeiten, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugutekommen.
- Wir zeigen Ihnen auf, wie individuelle Gesundheitsfürsorge und betriebliche Maßnahmen in optimaler Weise Hand in Hand gehen und eine gemeinsame Wirkung entfalten.

***Nehmen Sie sich und ihre Gesundheit ernst!
Ihr Körper, Ihre Familie und Ihr Unternehmen werden es Ihnen danken!***

Inhaltsübersicht

- Neuste Erkenntnisse zur Burnout-Thematik
- Wie entsteht ein Burnout?
- Welche Faktoren begünstigen Burnout?
- Frühwarnzeichen
- Burnout-Test
- Die 5 Säulen der Identität
- Maßnahmen zur Vorbeugung
- Erörterungen von Fallbeispielen
- Anschlusskommunikation im Unternehmen