

Burnout-Prävention: entspannt und kompetent arbeiten und führen

Die Burnout-Gefährdung von Menschen in sozialen Berufen nimmt ständig zu. Doch wie kann man diesem schweren Erschöpfungszustand frühzeitig vorbeugen und die Stressspirale unterbrechen?

Leiterinnen und Leiter mit Personalverantwortung sind da besonders aufgerufen, wachsam zu sein – für sich und für ihre Mitarbeiter. Sie haben es in der Hand, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Überlastung kein Tabu ist.

In diesem Seminar lernen Sie die Früherkennungszeichen bei sich und anderen zu erkennen und ihnen konstruktiv zu begegnen. Sie erhalten umfangreiche Informationen über Streß und Burnout und entwickeln Lösungsansätze für Ihren praktischen Alltag.

- Äußere und innere Streßfaktoren in Wechselwirkung
- Was passiert bei Stress im Körper?
- Wie lassen sich organisationsbedingte Streßfaktoren vermindern?
- Delegieren und Grenzen setzen
- work-life-balance

Zielgruppe: Leiterinnen und Leiter von Projekten, Teams, Kleinteams und Arbeitsgruppen

Termin: 15.- 16.03.2012 jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: alte schmiede, Spittastr. 40, 10437 Berlin

Kosten: 195€

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Referentin: **Regina Liedtke**, Bildende Künstlerin (HdKB), HP / Psych., Kunsttherapeutin (grad.DGKT), Seminarleiterin für Kreative Management Seminare, Supervisorin, Coach, tätig in eigener Praxis in Berlin

