

Burnout Präventionstag

Zielgruppe:

Menschen mit (zu) hohen Herausforderungen, die gesund und in ihrer Kraft bleiben, die sowohl sich als auch andere vor den schädlichen Auswirkungen innerer und äußerer Stressoren schützen wollen.

Trainingsziele:

- Sie werden nach diesem Workshop wissen, welche Faktoren wichtig zur Aufrechterhaltung von körperlicher und seelischer Gesundheit sind.
- Sie werden die Grundlagen der Motivation und die wichtigsten Stressmodelle unter Einbeziehung der neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung und Neurobiologie kennenlernen.
- Sie werden dabei die wesentlichsten Zusammenhänge zwischen Körper und Seele erkennen.
- Sie werden wissen, welche Symptome bei der Entwicklung eines Burnouts auftreten können, welche Phasen man dabei unterscheiden kann und bei sich und bei anderen besser einschätzen können, wie weit ein Burnout bereits fortgeschritten ist.
- Sie werden im Dialog mit dem Referenten Ihre eigene Situation auf ihre Zufriedenheit analysieren, einschätzen und auf eine ressourcenorientierte Art erarbeiten, was die Lebensstrategien sind, mit denen Sie sich und andere unterstützen können, Ihr inneres körperliches – seelisches – geistiges Gleichgewicht zu stabilisieren. (Grundlagen von Work – Live Balance, Zeit – und Ressourcenmanagement)

Methoden:

Das Erarbeiten des Themas möglichst aus den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen heraus, lebendig gestaltete theoretische Inputs, Humor, ev. Checklisten und Kleingruppenarbeit.

Seminarleiter:

Dipl. Ing., Dr. med. Hans Finder



Laufbahn:

Studium der technischen Biochemie und Medizin.

Derzeit in freier Praxis Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Coach.

Qualifikationen:

- Gestalttherapieausbildung im ÖAGG
- SYST - Lehrgang Organisationsstrukturaufstellungen bei Matthias Varga von Kibed und Insa Sparrer.
- Konfliktmanagement bei Dr. Friedrich Glasl.
- Grundausbildungslehrgang in „Gewaltfreier Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg bei Ingrid Holler.
- Coachingausbildung auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ bei Klaus und Friederike Karstädt.
- Ausbildung als Retesting-Coach bei Wilhelm Geisbauer
- Mitarbeit als Trainer bei „Management College Salzburg®“.
(Unternehmensberatung Specht & Partner in Richterswil, Dr. Rolf Specht, Schweiz

Termine:

auf Anfrage

Kosten:

nach Rücksprache

Kontakt:

info@burnout.net

Web:

www.burnout.net