



Alltagsstress gestalten – Vollbremsung vermeiden

Seminarreihe zur Stressbewältigung und Burnoutprävention

- Sie rennen seit Jahren ungebremst gegen die Zeit
- Sie empfinden sich Tag für Tag getrieben wie ein Rennpferd
- Ihre Arbeit ist nie ganz erledigt, Kleinkram bleibt unerledigt liegen
- Sie sprechen mit Ihren Kunden nur noch schnell und abgehakt
- Ihre Kolleginnen und Kollegen erleben Sie wie auf der Flucht
- Ihre innere Uhr ist dauernd am Anschlag
- Sie sprechen nur noch im Türrahmen mit Kollegen, Chef und Kunden
- Sie haben Schwierigkeiten sich auf andere Menschen zu konzentrieren
- Sie haben manchmal das Gefühl neben sich zu stehen
- Abends auf dem Sofa fallen Ihnen die Augen zu und der Fernseher läuft weiter
- Ihre Gedanken drehen sich am Abend um die volle Agenda von Morgen
- Sie brauchen dringend mehr Zeit für Ihre Familie, Partnerschaft, Freunde
- Arbeit und freie Zeit sind aus dem Gleichgewicht geraten
- Sie wollen unbedingt gesund bleiben - den Spaß an der Arbeit behalten

Zielsetzung:

Wenn Sie solche oder ähnliche Gedanken und Gefühle in sich wahrnehmen, dann melden Sie sich gerne zu dieser Seminarreihe an. Ein mögliches Burnout braucht frühzeitige Gegenmaßnahmen, die nur Sie persönlich einläuten können. Mit neuen Techniken soll es Ihnen gelingen, Ihren Alltagsstress nachhaltig zufrieden zu gestalten und eine Vollbremsung in einen Erschöpfungszustand oder in andere körperliche oder seelische Symptome zu verhindern. Ihre Arbeitsfähigkeit soll nachhaltig gestärkt werden, damit Ihnen die Arbeit auch noch in den kommenden Jahren viel Freude bereitet.

Arbeitsweise:

Sie sind herzlich eingeladen, den Blick auf Ihre persönlichen und beruflichen Stressoren zu wenden und für sich neue brauchbare Handlungsoptionen zu entwickeln. Ihre eigenen Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. Zwischen den Seminareinheiten haben Sie die Möglichkeit, die neuen Techniken zu erproben, und zu reflektieren.

Die Teilnehmer erhalten eine Seminarmappe mit kurzen Theorieimpulsen, regelmäßige Kopien der erarbeiteten Flipcharts und können ihre persönlich formulierten Lernziele und die damit entwickelten Handlungsoptionen ebenfalls darin sammeln. Die Mappe dient der Nachhaltigkeit, weil sie eine Zusammenfassung von Theorieimpulsen, Gruppenergebnissen und eigenen neuen Sichtweisen und konkreten Handlungsoptionen für jeden einzelnen Teilnehmer darstellt.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Pflege- und Gesundheitsbereich
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Erziehungs – und Schulbereich
Führungskräfte aus Sozial- und Wirtschaftsorganisationen
Mitglieder aus Betriebs– und Personalräten
Arbeitgeber und Mitglieder des Managements

Kursleitung:

Das Seminar wird je nach Gruppengröße von einer Trainerin und von einem Trainer über ein Jahr geleitet. Beide verfügen über eine ausreichende Erfahrung in diesem sensiblen Bereich. Eine intensive und enge Begleitung ist somit gewährleistet.

Gruppengröße:

8 bis 16 Teilnehmer

Arbeitsintervalle:

5 mal 3 Stunden

Arbeitsort:

Annastrasse 33 in 52062 Aachen

Preis:

290,- € pro Person zzgl. MwSt
incl. kalt – und Warmgetränke

Anmeldung:

kontakt@mertens-supervision.de