

FREIRAUM-BERATUNG

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Stress- & BurnOut-Prophylaxe I

Wenn der Motor zu stottern beginnt.

Wachstum als Grundprinzip.



FREIRAUM-BERATUNG

„Wenn wir zu handeln aufhören, kommt, was wir befürchten, bestimmt.“

Z

Stress- & BurnOut-Prophylaxe I

Das KEV-Seminar

Das angebotene KEV-Seminar zielt darauf ab, das Wissen und die Handlungskompetenz der teilnehmenden Führungskräfte für die Themen Stress und BurnOut zu erhöhen.

Ziel ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, dem Stress auf allen Ebenen konstruktiv begegnen zu können.

Neben der Vermittlung des notwendigen Wissens über die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress werden vor allem geeignete Strategien der BurnOut-Prophylaxe mittels erlebniszentrierter Methodiken erprobt und eingeübt.

Die Seminare und Workshops der FreiRaum-Beratung sind lernende Einheiten. Ihre Inhalte und die jeweiligen Fragestellungen werden an den Kunden unternehmensspezifisch angepasst.

Für einen nachhaltigen Praxistransfer bietet es sich an, konkrete Themen aus der täglichen Praxis anzuführen und konkret zu bearbeiten.

Durch unsere erlebniszentrierten Methoden können die Teilnehmer die neuen Erfahrungen direkt in erfolgreichen Verhaltensweisen einüben.



Die FreiRaum-Beratung entstand 2002 als Pilotprojekt. Heute ist sie fest verwurzelt. Von Anfang an konnten die Ziele für unsere Kunden in der Diagnostik, im Coaching und der Team- & Führungskräfteentwicklung erfüllt werden.

Die Berater der FreiRaum-Beratung verfügen über umfassende Qualifikationen und Erfahrungen aus den Bereichen der ressourcenorientierten Personal- und Organisationsentwicklung. Hierzu zählen die verschiedensten Methoden und Instrumente der Personal-diagnostik, der Potenzialanalysen als auch das themenspezifische Sortiment an Qualifizierungsmaßnahmen.

Alle Berater der FreiRaum-Beratung verfügen über mindestens zwei akkreditierte universitäre und / oder außeruniversitäre Abschlüsse in ihrem Themenfeld. Alle Kooperationspartner werden nach einem strengen Qualitätsstandard ausgesucht. Das hohe Niveau und die nachhaltige Qualität der Leistungen der FreiRaum-Beratung sind feste Bestandteile des Leitbildes.



Führungskräfteentwicklung mit System

Wachstum als Grundprinzip.

Führen ist kein automatisierter Fließbandprozess, in dem beschädigte Teile einfach und routiniert ausgetauscht oder repariert werden können. Führen heißt, als Mensch mit Menschen arbeiten. Es begegnen sich die unterschiedlichsten Biographien, die unterschiedlichsten Erwartungen und Anforderungen.

Das Seminar behandelt das Thema Stress- & BurnOut-Prophylaxe für Führungskräfte.

Stress ist eine Begleiterscheinung aller Anforderungen, die an einen Menschen gestellt werden. Dabei ist es unwichtig, ob diese Anforderungen als unangenehm oder angenehm empfunden werden und ob sie physikalischer, biologischer, psychologischer oder sozialer Natur sind. Zu wenig oder zu viel sind gleichermaßen schädlich für das Wohlbefinden und das Leistungspotential eines Menschen.

Führungskräfte sind mit einer enorm großen Bandbreite von Anforderungen konfrontiert. Die Anforderungen erstrecken sich von der alltäglichen Praxisroutine bis hin zum Management tief greifender Krisen. Führungskräfte müssen an allen Seiten Bedürfnisse befriedigen und Ansprüchen gerecht werden. Stress und BurnOut sind die Nr.1 als Karrierekiller. Erst stottert der Motor, dann ist er aus.

Die Grenze, wann Stress Leid erzeugend ist, ist jedoch individuell verschieden. Was für die eine Führungskraft eine willkommene Abwechslung darstellt, kann für eine andere unerträglichen Stress bedeuten. Die persönliche kognitive und emotionale Bewertung und Einschätzung einer gegebenen Situation ist für das Ausmaß des Stressempfindens von entscheidender Bedeutung. Um seine berufliche Qualität dauerhaft sichern und die Arbeitsjahre gesund und mit Freude leben zu können, ist es wichtig, dem Stress frühzeitig und mit auf die eigene Person zugeschnittenen Strategien zu begegnen.

Innerhalb des Seminars werden neben dem notwendigen Wissen über die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress vor allem geeignete Strategien der BurnOut-Prophylaxe erarbeitet und in erlebniszentrierter Weise erprobt und eingeübt.

Stress- & BurnOut-Prophylaxe gehören in einem Unternehmen jeglicher Größenordnung zu den primären Führungsaufgaben.

Die Methoden des erlebniszentrierten Seminars ermöglichen den Teilnehmern, die neuen Erfahrungen nicht nur oberflächlich aufzunehmen, sondern emotional zu erfahren und in konkreten Verhaltensweisen einzuüben.

1. Block und 2. Block

- freier Vortrag
- Dialog zwischen Referent und Teilnehmern
- Gruppenarbeit

3. Block

- Gruppenarbeit mit FlipChart
- Organisationsaufstellungen
- begleitete Rollen- und Planspiele
- Interaktionsspiele

Falls Sie weitere Informationen benötigen, präsentieren wir Ihnen gerne das komplette Curriculum bei einem persönlichen Kennenlernen und erstellen ein individuelles Angebot für Ihren Bedarf.

Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine Email.

FREIRAUM-BERATUNG

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Damerowstraße 57
D-13187 Berlin

Tel.: +49(0)30-250 10 166 Email: info@freiraum-beratung.de

fundiert. leistungsstark. menschlich.

30 : 70
Prozent Theorie Prozent Praxis

FREIRAUM-BERATUNG
Team- & Führungskräfteentwicklung
mit System

FREIRAUM-BERATUNG



FreiRaum-Beratung

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Damerowstraße 57
D-13187 Berlin

Tel.: +49(0)30 250 10 166
Mobile +49(0)179 74 37 457

Email info@freiraum-beratung.de