

## Weiterbildungsseminar Gesundheit und Arbeitsschutz

### Burnout vorbeugen!

#### Mein Selbst ressourcenorientiert stärken um Belastungen souverän zu meistern.

##### Ziele:

Oft fühlen wir uns überlastet und verhalten uns nicht mehr souverän, cool und locker. Wir ärgern uns im Nachhinein, dass wir nicht ruhig und besonnen sondern wieder in doofen, alten Verhaltensmustern gefangen waren. Dabei haben wir uns doch so fest vorgenommen, gelassen zu bleiben. Die Teilnehmer\_innen entwickeln in diesem Seminar ihre individuelle innere Haltung, mit der sie auch in schwierigen Situationen souverän Handeln und dabei motiviert und gestärkt ihre Ziele erreichen. Der Fokus liegt auf dem individuellen Wohlbefinden und solchen Techniken, mit denen sie ressourcenorientiert dieses Wissen in den (privaten und beruflichen) Alltag übertragen und dort zielorientiert anwenden können.

##### Inhalte:

- Wieso misslingt mir zielrealisierendes Handeln?
- Herausfinden und erkennen unbewusster Bedürfnisse
- Theorie: Rubikon-Prozess und zielrealisierendes Handeln
- Entwicklung einer themenbezogenen und individuellen inneren Haltung
- Theorie: Ziele auf Verhaltensebene, Ziele auf Haltungsebene
- Techniken der Ressourcenaktivierung
- Theorie: neuronale Plastizität
- Planung von Herausforderungen und schwierigen Situationen
- Theorie: träges Wissen und Alltagstransfer

##### Zielgruppe:

min. 6 TN max. 15 TN, Mitarbeiter\_innen aus allen Unternehmensbereichen

##### Methoden:

Entspannungsübung, projektive Bildwahl, Impulsreferate, Demonstrationen, Gruppenarbeiten, Embodiment, Erfahrungsaustausch, Anwendungsbeispiele

##### Dauer:

3 Tage

##### Kosten:

3.800,00€

##### Referent:

Harry Kirchwehm M. A., ZRM®-Selbstmanagement-Trainer