



Academy4socialskills

Burnout

BURNOUT

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Erfahren Sie, wie Sie mit ihren Kräften ökonomisch umgehen sollten.
- Setzen Sie mit uns Präventivmaßnahmen und suchen Sie mit unserer Hilfe den Dialog mit den Mitarbeitern oder mit dem Chef.
- Erkunden Sie mit uns ihren persönlichen Tagesrhythmus und teilen Sie sich mit uns ihren Tag nach ihren persönlichen Höhen und Tiefen ein, um eine Überlastung zu vermeiden.
- Lernen Sie „Nein“ zu sagen und auf sich selber zu achten und Rücksicht zu nehmen.
- Sie analysieren im Workshop Ihre beruflichen und privaten Ursachen und entwickeln neue Ideen und Methoden um einem Burnout zu entgehen.
- Lernen Sie Prioritäten in Job und Freizeit setzen und damit Stress oder gar Burnout-Symptome vermeiden.

NUTZEN:

Setzen Sie sich mit dem Thema Burnout auseinander und lernen Sie es kennen. Damit Sie erkennen können wenn es Ihnen oder Menschen in Ihrer Umgebung passiert. Mit unserem Seminar sind Sie darauf vorbereitet, kennen sich aus und können wirklich helfen.

ZIELGRUPPE:

Das Seminar ist für alle, die das Gefühl haben unter einem großen Druck zu stehen und sich als Folge immer energieloser und damit eingeschränkter in ihrer Arbeitsleistung, fühlen.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.
Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Der Begriff Ausgebranntsein oder englisch Burnout-Syndrom bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener oder familiärer chronischer Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit.

In unserer heutigen, rasanten Zeit wird Burnout ein immer häufigeres Problem mit dem wir konfrontiert werden, da wir in einer Zeit Leben in der alles schnell gehen muss und keiner sich wirklich Zeit nimmt für etwas.

Die amerikanischen Arbeits- und Burnout-Forscher, Christine Maslach und ihr Kollege Michael Leiter, teilen die Ansicht, dass Burnout eindeutig entsteht durch: die Umstände des Arbeitsplatzes, besonders durch Leistungsdruck, Mobbing, Globalisierung, geringe Anerkennung und Wertschätzung der Arbeit, das Fehlen von Kontrollmöglichkeiten, Fairness und Gemeinschaftsgefühl. Das sind massive Faktoren, welche Burnout auslösen oder verschlechtern können. Dem gegenüber steht die Meinung vieler Psychiater und Ärzte, dass persönliche Faktoren, etwa der eigene Umgang mit Leistung, Stress, Rückschlägen und Fehlern und vor allem mit den dienstgebenden Institutionen und Autoritäten hauptauschlaggebend für Burnout sind.

Für jeden Betroffenen und jede Betroffene müssen Vorbeugungsmaßnahmen individuell erarbeitet werden. Solche Maßnahmen können etwa Hobbys, Sport, Musik oder Entspannung sein. Auch Entlastung im Team und Förderungen von Teams mittels Supervision kann vorbeugend wirken.

Themenkomplexe im Workshop:

- Was hat meinen Burnout ausgelöst?
- Entspannung
- Pause und Leistung
- Präventionsmaßnahmen
- Wie erkenne ich Burnout?
- Wie gehe ich sinnvoll damit um?
- Wie helfe ich anderen?
- Prioritäten setzen



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugesickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

