

Persönlichkeitsentwicklung «Burnout-Prävention»

<i>ZIELGRUPPE</i>	Diese Persönlichkeitsentwicklungsschulung biete ich für Firmen an, die zum Wohle des Menschen und des Arbeitsklimas beitragen möchten. Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende, Führungspersonen und Personalverantwortliche. Der Kurs bietet sich sowohl als Präventions- als auch als Reaktionsmassnahme bei ersten Anzeichen von Burnouts an.
<i>THEMEN UND INHALTE</i>	<p>"Burnout" (engl. "to burn out" = "ausbrennen") ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist und trifft vorwiegend bei Personen auf, die sich überdurchschnittlich hoch engagieren und mit ihrer Arbeit identifizieren.</p> <p>Weshalb kommt es zu Burnout?</p> <p>Das Burnout steht typischerweise am Ende einer monate- oder sogar jahrelang andauernden Überarbeitung und Überforderung und kann auch von Angst am oder um den Arbeitsplatz, wachsende Anforderungen an die Qualifikation, Erwartung sowie Konkurrenzdruck begleitet werden.</p> <p>Lösungsansatz:</p> <p>Mein Ansatz geht davon aus, dass Burnouts vorgebeugt werden kann, indem der Blick frühzeitig auf sich selbst gerichtet wird. Während des Kurses lernen die Teilnehmenden durch praktische Übungen, sich selbst wahrzunehmen, ihre eigenen -Grenzen zu erkennen, sich zu entspannen und im Alltag achtsam zu werden. Nebst den praktischen Übungen wird auch theoretisches Wissen zum Umgang und der Prävention von Burnouts vermittelt.</p>
<i>LEITUNG</i>	Denise Nicolis, Mental-Coach
<i>TEILNEHMERZAHL</i>	4 – 20 Personen
<i>DAUER</i>	Kurzschulung à 2h Halbtages Schulung à 4h
<i>KOSTEN</i>	Kurzschulung ab CHF 500 (exkl. Fahrtkosten) Halbtages Schulung ab CHF 1000 (exkl. Fahrtkosten) Für ihr spezifisches Anliegen erstelle ich Ihnen gerne, eine Offerte.
<i>DATEN</i>	Termine nach Vereinbarung
<i>KONTAKT</i>	Denise Nicolis 0763607799 dnicolis@sunrise.ch www.sonne-jupiter.ch