



Burnout entgegenwirken

Selbstführung – innere Stärke – gesunder Energie-Haushalt

Zielgruppe	Führungskräfte, welche die Kompetenz haben und die Fähigkeit erwerben möchten, bei anderen in erhöhten Belastungssituationen Burnout zu verhindern
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Führungsverantwortung ▶ Handlungsbedarf und –bereitschaft im persönlichen Ressourcenmanagement ▶ Bereitschaft zum selbstbestimmten Denken und Handeln ▶ Wille/Wunsch nach Veränderung und Weiterentwicklung durch Reflexion und Austausch
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Standortbestimmung der eigenen Ressourcensituation ▶ Evaluation persönlicher Verhaltensformen in Bezug auf physische Risiken und private, berufliche Beziehungsgestaltung ▶ Herausarbeiten persönlicher Werte und Überzeugungen ▶ Entwickeln von Handlungsstrategien im Umgang mit meinen Druckstellen, Anforderungen und meinem persönlichen Ressourcenmanagement
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Selbstevaluation ▶ Wissensvermittlung zum Thema Burnout-Syndrom ▶ Ateliers zu den Themen <ul style="list-style-type: none"> - Körper/Medizin, Schlaf/Erholung - Beziehungsgestaltung im privaten und beruflichen Kontext - Werte- und Sinnebene - Emotionale Kompetenz ▶ Intelligente Bewegung ▶ Entwickeln meines Aktionsplans (sofort, mittel- und langfristig) ▶ Aktive und passive Regeneration
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einzelreflexionen ▶ Austausch ▶ Referate ▶ Mentalreise ▶ Testing (Blutbild durch Arzt, Laktatmessung, Fragebogen) ▶ Möglichkeit zur individuellen Beratung
Dauer	3 Präsenztage (1. Modul: 2 Tage mit Beginn um 18.00Uhr des Vortages, Transferphase: 3 Monate, 2. Modul: 1 Tag)
Kosten	Sind auf der Homepage unter www.looping-training.ch -> Trainings -> Angebot ersichtlich
Anmeldung	www.looping-training.ch -> Trainings -> Angebot