



Angebot

Vorträge und Workshops zur Burnout-Prävention

80 Prozent der Deutschen fühlen sich gestresst, jeder Dritte steht unter Dauerbelastung und jeder Fünfte bekommt die Folgen davon gesundheitlich zu spüren. Als zweithäufigste gesundheitliche Beeinträchtigung wird die chronische Erschöpfung genannt. Die Folgekosten gehen in Milliardenhöhe.

Unser Anliegen ist es, die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) aller Mitarbeitenden, einschließlich der Führungskräfte selbst, durch einfach zu handhabende Maßnahmen zu erhöhen und damit die Grundlage für einen gesunden Selbstumgang zu legen.

Dafür bieten wir Ihnen unser bewährtes dreistufiges Programm

Stufe 1

- › Interaktiver Impulsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“

Stufe 2

- › Inhouse-Seminar I „Grundlagen für ein gesundes Arbeitsklima“
- › Inhouse-Seminar II „Aktive Stresskompetenz“
- › Inhouse-Seminar III „Wege zur emotionalen Erholung“
- › Inhouse-Seminar IV „Gelassene Führung“

Stufe 3

- › Fünftägiges Intensivseminar „Work-Life-Balancing. Multimodales Stressmanagement“

Jedes Inhouse-Seminar steht für sich und kann als Tagesveranstaltung, und bei Bedarf auch als Halbtagesveranstaltung einzeln gebucht werden. Voraussetzung dafür ist lediglich der vorangegangene Einführungsvortrag, der auch als Teil einer Tagesveranstaltung in diese integriert werden kann. Davon ausgenommen sind nur unsere speziellen Führungskräfte-seminare, deren Inhalte passgenau auf den jeweiligen Bedarf entwickelt werden und unsere fünftägigen Intensivseminare für die individuelle Prävention.

Unsere Arbeitsweise

gründet auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie und verbindet kreative, kognitive und emotionale Elemente zu lebendigen, nachhaltig wirksamen Workshops. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit über 60.000 Stunden Erfahrung in Gesundheitsförderung, Krisenintervention und Erwachsenenbildung liegen unserer Herangehensweise zugrunde.

Qualitätssicherung

durch regelmäßig durchgeführte Studien sind bei uns Standard und belegen die hohe Wirksamkeit der angewandten Programme.

Das Besondere an unseren Seminaren

ist die unmittelbare Umsetzbarkeit der erfahrenen Erkenntnisse direkt in die ersten Schritte einer neu gedachten Work-Life-Balance. Damit dies gelingen kann, legen wir (durchaus unter Anerkennung der objektiven äußeren Belastungen) den Schwerpunkt auf die Veränderung von individuellen Haltungen und Einstellungen. Entsprechend werden die Inhalte nicht distanziert und in Form von Rezepten sondern in weiten Teilen auf der Basis von Selbstreflexion vermittelt. Dafür sollte die Teilnehmerzahl pro Inhouse-Seminar zwölf Personen nicht übersteigen und Tagungsräume außerhalb des Betriebes bevorzugt werden.

Kosten

- | | | |
|-------------------------------|------------------|--------------|
| › Interaktiver Impulsvortrag | ein halber Tag | 1.250,- Euro |
| › Inhouse-Seminare I - III | ein ganzer Tag | 1.600,- Euro |
| › Inhouse-Seminar IV | ein ganzer Tag | 2.200,- Euro |
| › Fünftägiges Intensivseminar | fünf Tage/Person | 1.000,- Euro |

Preise verstehen sich zuzüglich Fahrtkosten, eventuelle Übernachtungen und Umsatzsteuer.
Für Versicherte der Techniker Krankenkasse ist das fünftägige Intensivseminar kostenfrei.

Programm

Vorträge und Workshops zur Burnout-Prävention

Interaktiver Impulsvortrag	„Work-Life-Balancing neu gedacht“
Ziel	Stress, Erschöpfung und Burnout – erkennen und verhindern
Form und Dauer	Interaktiver Impulsvortrag Ein halber Tag oder Abend mit vier Einheiten á 45 Minuten
Zielgruppe	Alle Interessierten Teilnehmerzahl und Hierarchieebenen unbegrenzt
Voraussetzungen	Keine
Inhalt	Sieben Schritte zur emotionalen Gesundheit Interaktiver Vortrag, Austausch und Diskussion, persönliche Fragen
Inhouse-Seminar I	„Grundlagen für ein gesundes Arbeitsklima“
Ziel	Ein gesundes Arbeitsklima durch Wirksamkeit, Wertschätzung u. Kohärenz
Form und Dauer	Workshop Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten
Zielgruppe	Führungskräfte, individuell Interessierte oder auch ganze Teams, die etwas für die Verbesserung des Arbeitsklimas tun wollen maximal 12 Teilnehmende, möglichst hierarchiegleich
Voraussetzungen	Einführungsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“
Inhalt – Teil A	Kohärenz-Analyse Ressourcenorientierte Veränderungen für ein gesundes Arbeitsklima
Inhalt – Teil B	Stärken stärken Persönliche Ressourcen, Wirksamkeit und Wertschätzung, Helden des Alltags
Inhouse-Seminar II	„Aktive Stresskompetenz“
Ziel	Aktive Stresskompetenz durch Veränderung dysfunktionaler Überzeugungen und durch Selbstwirksamkeit im gemeinsamen Handeln
Form und Dauer	Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten
Zielgruppe	Individuell Interessierte, die etwas für sich persönlich tun wollen maximal 12 Teilnehmende, unbedingt hierarchiegleich
Voraussetzungen	Einführungsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“
Inhalt – Teil A	Dysfunktionale Überzeugungen Gorillas, Delfine und der Tunnelblick – was stresst da eigentlich?
Inhalt – Teil B	Vom Problem zur Lösung Gesundheit durch Selbstwirksamkeit: Von der Analyse über die Problembezeichnung zur ressourcenorientierten Lösungsentwicklung

Inhouse-Seminar III

Ziel

Form und Dauer

Zielgruppe

Voraussetzungen

Inhalt – Teil A

Inhalt – Teil B

„Wege zur emotionalen Erholung“

Emotionale Erholung durch Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit

Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten

Individuell Interessierte, die etwas für sich persönlich tun wollen
maximal 12 Teilnehmende, unbedingt hierarchiegleich

Einführungsvortrag „Work-Life-Balancing neu gedacht“

Ressourcen

Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?

Individuelle Kraftquellen, Spiel- und Handlungsräume

Empowerment

Selbstwirksamkeit wahrnehmen

Ziele formulieren, Veränderungsprozesse initiieren

Inhouse-Seminar IV

Ziel

Form und Dauer

Zielgruppe

Voraussetzungen

Inhalt – Teil A

Inhalt – Teil B

„Gelassene Führung“

Gelassene Führung mit Kohärenz, Kooperation und den 3-Was

Workshop: Ein Tag mit zweimal vier Einheiten á 45 Minuten

Führungskräfte
maximal 12 Teilnehmende, möglichst hierarchiegleich

Führungsfunktion

Hintergründe des Erschöpfungssyndroms

Kohärenz, Burnout und die Selbstwirksamkeitserwartung

Gesunde Kooperation

Wer fragt, der führt – Ressourcenorientierte Führung mit den 3-Was

Fünftägiges Intensivseminar

Ziel

Dauer

Zielgruppe

Voraussetzungen

Inhalt

„Work-Life-Balancing“

Entwicklung von individuellen Ressourcen und Coping-Strategien

Fünf Tage mit je zweimal vier Einheiten á 45 Minuten

Individuell Interessierte, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen
maximal 12 Teilnehmende, unbedingt aus verschiedenen Abteilungen

Keine

Schwerpunktveränderungen in der persönlichen Work-Life-Balance

- › Interaktive Fachvorträge rund ums Thema
- › Persönliche Bestandsaufnahme und Zielentwicklung
- › Erfassen von individuellen Ressourcen und Coping-Strategien
- › Erfahrungen mit wirksamen Entspannungsverfahren
- › Umsetzbares Veränderungsmanagement für den Alltag

Informationen dazu bitte gesondert anfordern. → kontakt@ibp-hamburg.de

Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne weitere Fragen!