Keine Chance für Burnout - Stress abbauen und im Flow bleiben: So verhindern Sie Burnout - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. FKBO

Beschreibung

In einer sich rasant verändernden und zunehmend komplexen Arbeitswelt steigen die Erwartungen an Führungskräfte und Mitarbeiter. Dies führt oft zu einer erhöhten mentalen Belastung und Anspannung, während die zur Verfügung stehende Zeit für Aufgaben immer knapper wird. In diesem Seminar lernen Führungskräfte und andere Interessierte, wie sie sich selbst und ihr Team vor übermäßiger Belastung und den damit verbundenen Risiken, wie Burnout, schützen können. Ziel ist es, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit fördert, Zufriedenheit und Erfolge ermöglicht und den Flow in der Arbeit stärkt. So sichern Sie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihres Teams und fördern die „Freude am Tun" sowie die Resilienz.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, HR-Beauftragte, Coaches, Berater und Feelgood-Manager

Inhalt

- Begriffsdefinitionen und Abgrenzungen:?Klärung zentraler Begriffe wie Stress, Burnout und Resilienz
- Früherkennung von Burnout:?Strategien zur Identifikation von Warnsignalen und Entwicklung von Sofortreaktionen sowie Notfallplänen.
- Stärkung von Selbst und Team:?Methoden zur mentalen und emotionalen Stärkung von Führungskräften und Mitarbeitern.
- Empathisches Führen:?Bedürfnisse erkennen und empathisch auf die Anliegen des Teams eingehen.
- Gesundes Miteinander:?Verhältnis- und Verhaltensanpassungen für ein harmonisches Arbeitsklima.
- Stressmanagement:?Techniken zur Stressverarbeitung, -abbau und -vermeidung.
- Emotionale Intelligenz und Selbstregulierung:?Förderung der emotionalen Kompetenzen zur besseren Selbststeuerung.
- Persönlichkeit als Faktor:?Einfluss der individuellen Persönlichkeit auf Stressbewältigung und Teamdynamik.
- Selbstmanagement und Reflexion:?Werkzeuge zur Selbstreflexion und Teamentwicklung.
- Werte, Sinn und Ziel:?Stärkende Elemente für die persönliche und teaminterne Motivation.
- Aufbau von Resilienz:?Strategien zur Entwicklung individueller und kollektiver Resilienz im Team.

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Standort und Termin

Termin auf Anfrage
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

8 Unterrichtseinheiten

Investition

395,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

07721 922-311
07721 922-9311
hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Claudia Serr

Förderungen

- ESF Förderung

Keine Chance für Burnout - Stress abbauen und im Flow bleiben: So verhindern Sie Burnout - Vollzeit - Präsenz

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/keine-chance-fuer-burnout-stress-abbauen-und-im-flow-bleiben-so-verhindern-sie-burnout-vollzeit-praesenz_117745

Das könnte Sie interessieren

- Gesunde Führung - Verbesserung der Mitarbeitendengesundheit und -zufriedenheit - Vollzeit - Präsenz

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen