

Burnout-Prävention und besserer Umgang mit Stress: mit gesunden und glücklichen Mitarbeitern zu mehr Erfolg!



Überforderung im Beruf und im Alltag, globale Krisen, Schnelllebigkeit, ständige Erreichbarkeit: Das alles verursacht STRESS, der zu körperlichen und seelischen Beschwerden führen kann. Vorboten eines Burnouts bleiben oft unerkannt, typische Symptome werden nur als Einzelkrankheit wahrgenommen. Krankheitstage und Fehlerquoten schnellen in die Höhe, Kreativität und Innovationskraft sinken.

Die Folgen für Unternehmen können teuer und langwierig sein: Die gesunden Mitarbeiter müssen die Arbeit der Betroffenen übernehmen, was wiederum weder förderlich für deren Gesundheit noch für das Betriebsklima ist. Letztendlich zeigt sich das in niedrigeren Umsatzzahlen.

Gesundheitsförderung in Form eines Workshops kann Wunder wirken. Durch einfache Techniken, Übungen und wertvolle Tipps für den Alltag kommen die Teilnehmer wieder in ihre Kraft und können wieder richtig „Gas geben“! Letztendlich gewinnen alle, sowohl die Mitarbeiter als auch der Arbeitgeber.

Stressorenanalyse

Die Ursachen und Wirkungen für den persönlichen Stress werden ausgiebig analysiert. Auswirkungen, wie z.B. Entzündungen und Krankheiten, mentale Probleme wie Burnout oder Depression, schlechter Schlaf etc., die allesamt die körperliche und geistige Leistung beeinträchtigen, werden minimiert.

Inhalt und Ziel

- Erkennen des individuellen Stressmusters durch Analyse der Ursachen und Auswirkungen
- Übungen, praktisches Erfahren, Tipps und Tricks zur Auflösung des Stressmusters.

Gemeinsam finden wir Antworten auf die zentralen Fragen:

- ✓ Was ist die wahre Ursache des Burnouts?
- ✓ Wie finde ich meine persönliche Work-Life-Balance?
- ✓ Wie kann ich mich schnell und nachhaltig entspannen?
- ✓ Wie erlange ich wieder die Herrschaft über mein Leben?
- ✓ Wie erlange ich mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein?
- ✓ Wie finde ich wieder mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe?
- ✓ Wie komme ich wieder zu tiefem und erholsamen Schlaf?
- ✓ Wie werde ich stressresistenter?
- ✓ Wie gehe ich mit den Anforderungen im Alltag gelassener um?
- ✓ Wie kann ich meine volle Leistung bringen, sowohl geistig als auch körperlich?

