

Burnout Coaching Seminar: Umgang mit Druck & Schnellebigkeit

→ Beschreibung

In diesem offenen Coaching Seminar haben Führungskräfte die Gelegenheit, sich selbst neue Sichtweisen und Verhaltensweisen hinsichtlich Ihrem persönlichen Umgang mit Druck zu erschließen. Ebenso ist das Führen und die Befähigung von unter Druck stehenden Teams Bestandteil dieses kreativen, ganzheitlichen Coaching Seminars.

Inhaltliche Schwerpunkte und Ablauf:

Die Teilnehmer/innen beschäftigen sich mit den vier Ursachen, die Menschen in den Teufelskreis von „unter Druck stehen“ treiben. Diese können letztendlich in eine Burnout Erkrankung führen. Hierbei reflektieren Sie konkrete, individuelle Handlungsoptionen für diese vier zentralen Bereiche:

1. Globalisierung & Schnellebigkeit
2. Ungesunder und nicht gelernter Umgang mit Gefühlen, wie Angst und Trauer
3. Persönlichkeit
4. Kulturelle Entwurzelung (Sicherheit & Stabilität)

Sie werden Anzeichen von Burnout schnell erkennen und ihr Selbst-Bewusstsein so stärken, dass sie dem äußeren Druck zukünftig „anders“ begegnen. Durch das Entlarven unbewusster Stolpersteine und der Stärkung der Inneren Ressourcen werden sie einen Paradigmenwechsel im Denken, Handeln und Fühlen erleben.

Die Teilnehmer/innen werden in dem Gruppencoaching mittels bewährter, ganzheitlicher Methoden an ihre Ergebnisse herangeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Hintergründe zu Selbstverständnis, Methodik und Ethik:

Ganzheitliches Coaching nach sabeconsult® fußt auf dem Ansatz des Konstruktivismus und ist sowohl ganzheitlich und systemisch, als auch ziel- und ergebnisorientiert.

Zeitlich begrenzt werden Führungskräfte und ganze Unternehmen dabei unterstützt, Ihre Ziele und messbare Erfolge eigenständig zu verwirklichen. Voraussetzung für Coaching sind Eigenverantwortung, Selbststeuerungsfähigkeit, sowie eine Veränderungsabsicht. Aufbauend auf den individuellen Werten, Bedürfnissen, Zielvorstellungen und Kompetenzen des Einzelnen, wird der Klient befähigt, Einstellungs- und Verhaltensänderungen zu erzielen.

Sabine Mrazek arbeitet methodenübergreifend nach dem 7-Phasen-Modell des Coachings (Situationsanalyse, Öffnung Handlungsrahmen, Altlastenklärung, Zielsetzung, Umsetzung, Prüfung Ökologie, Transfer). Methodisch liegt der Schwerpunkt auf der Befähigung von Menschen zur Veränderung - und zwar durch den angestrebten Zielzustand, mittels einer „gelebten Vision“. Je nach Bedarf und Situation des Klienten werden Fragetechniken, Modelle und erfahrungsaktivierende Interventionen aus unterschiedlichen Fachrichtungen eingesetzt; wie z.B. der Kommunikationspsychologie, Gestalt- und Ausdruckstherapie, Systemische Beratung, NLP, Improvisationstheater etc.

➔ **Teilnahmebedingungen Coachingseminar**

1. Im Seminarpreis sind Seminarunterlagen, Kaffee/Tee/Softdrinks und Mittagessen enthalten. Eventuell anfallende Kosten für Übernachtung sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.
2. Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn der Veranstaltung fällig. Die Zahlung erfolgt als Überweisung auf das Konto von sabeconsult® Coaching gemäß den auf der Rechnung angegebenen Zahlungsbedingungen.
3. Ein Rücktritt vom Vertrag ist jederzeit möglich. Bei einem Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 Euro erhoben. Bei späterem Rücktritt wird eine angemessene Entschädigung erhoben, soweit keine Ersatzteilnehmer zur Verfügung stehen.
4. Die Teilnehmerzahlen für das Seminar sind begrenzt. Die Platzvergabe ergibt sich aus der Reihenfolge der schriftlichen Anmeldungen.
5. Sollte der Veranstalter gezwungen sein, ein Seminar abzusagen, wird die Veranstaltung zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.
6. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Veranstaltungen und kommt für eventuell verursachte Schäden selbst auf.
7. Dieses Seminar ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Die Teilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.

➔ **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Umgang mit Druck und Schnelllebigkeit“
am **21. + 22.06.2012** **26. + 27.07.2012** an.

Veranstaltungsort: Hotel am Rosenberg, 65719 Hofheim am Taunus

Seminarzeiten: 1. Tag 10:00 bis 19:00 Uhr, 2. Tag 09:30 bis 17:00 Uhr

Kosten: 790,00 Euro (zzgl. 19% MwSt. = 940,10 Euro)

Bitte senden Sie die Anmeldung per Post / Fax zu. Nach Erhalt senden wir Ihnen eine Bestätigung per E-Mail. Danke.

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon (priv./gesch.) _____

Mobil _____

Telefax _____

E-Mail _____

Die o.g. Teilnahmebedingungen sind mir bekannt und ich bin mit deren Inhalt einverstanden.

Datum, Unterschrift _____