



Wenn positiver Stress umschlägt – Burnout erkennen und damit umgehen

Die heutige Zeit ist durch eine Vielfalt neuer Herausforderungen geprägt: extremer Zeit- und Arbeitsdruck, ständige Erreichbarkeit über Mobiltelefon und E-Mail, noch bessere Leistungen werden erwartet, Mitarbeiter müssen geführt werden usw. Das führt zu einem Balanceakt zwischen Leistungswillen und dem Bedürfnis nach Erholung in der Freizeit und Familie. Der Druck, wenn die Zeit nicht mehr reicht, Termine sich im Kopf zum Berg auf türmen und die Freizeit zur Erholung knapp wird, kann dazu führen, dass plötzlich der Leistungspegel sinkt. Immer mehr Menschen leiden am Burnout-Syndrom.

Mit dem Wissen um dieses Krankheitsbild und um seine Auslöser kann das Unternehmen viel Geld und Zeit sparen, denn die Fehltage der Mitarbeiter durch stressbedingte Krankheiten können sich reduzieren und die Mitarbeiterzufriedenheit erhöht sich.

Inhalt

- Was ist Burnout?
- Welche Personen sind besonders gefährdet?
- Woran erkennt man das Burnout-Syndrom als Betroffener, welche Folgen zieht es nach sich?
- Die Phasen und Symptome des Burnout werden erläutert und was man dagegen unternehmen kann.
- Wie kann eine Führungskraft im Sinne des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin gegensteuern?
- Angebote zum Selbstmanagement für Betroffene und Interessierte
- Praxistraining von Techniken zur Stressbewältigung

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter mit Personalverantwortung und alle Interessierte.

Referentin

Sigrid Anni Artelt

Termin Ort der Durchführung

11. Mai 2011, 9:00 bis 16:00 Uhr
bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Leipzig

Preis

245,- EUR/Teilnehmer zzgl. der gesetzlichen MwSt.
Im Preis sind Pausenimbiss und Teilnehmerunterlagen enthalten.
Mitglieder von SACHSENMETALL erhalten 10% Preisnachlass.

Teilnehmerzahl

8 bis 12 Personen

Kontakt

bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH
Daniel Theil
Gutenbergstraße 10, 04178 Leipzig
Telefon 0341 4463523, Telefax 0341 4463522
E-Mail daniel.theil@bsw-mail.de, Internet www.bsw-sachsen.de



Antwortfax an 0341 4463522

Auch für den Versand im Fensterbriefumschlag geeignet.

bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH
Gutenbergstraße 10
04178 Leipzig

- Ich/wir melde(n) mich/uns verbindlich zu folgenden Weiterbildungsangeboten an¹⁾:

Titel des Weiterbildungsangebotes

Titel des Weiterbildungsangebotes

Titel des Weiterbildungsangebotes

- Bitte schicken Sie uns Ihr aktuelles Bildungsprogramm.
- Ich/wir habe(n) folgende Fragen/Wünsche zum Seminar¹⁾:

- Die Kosten der Teilnahme am Seminar übernehme ich/ übernimmt das Unternehmen¹⁾.

Name, Vorname _____

Name, Vorname _____

Name, Vorname²⁾ _____

- Unser Unternehmen ist Mitglied bei SACHSENMETALL.

Firma _____

Straße/PLZ, Ort _____

Unterschrift _____

¹⁾ Bitte Zutreffendes unterstreichen.

²⁾ Bei mehr Teilnehmern bitte Anlage mit namentlicher Aufstellung beifügen.

GESCHÄFTS- BEDINGUNGEN

Anmeldung

Die Anmeldung wird nach Bestätigung durch die bsw GmbH für beide Seiten verbindlich. Die Berücksichtigung der Anmeldung erfolgt nach ihrem zeitlichen Eingang.

Zahlungsweise

Die Teilnehmergebühr ist nach Erhalt der Rechnung bis spätestens zum Tag des Beginns des Seminars zu entrichten.

Rücktritt

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn zurückgezogen, werden 50 Prozent, bei Absage ab drei Tage vor Seminarbeginn 100 Prozent der Seminargebühr berechnet. Diese Gebühr entfällt, wenn der angemeldete Teilnehmer durch einen anderen Teilnehmer ersetzt wird.

Absage

Aus wichtigem Grund (zu geringe Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters) ist die bsw GmbH berechtigt, ein Seminar kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet.

Unterbringung

Die bsw GmbH reserviert auf Wunsch für die Dauer des Seminars eine Unterkunft am Veranstaltungsort. Die Kosten dafür sind vom Teilnehmer an das jeweilige Hotel bzw. die jeweilige Pension zu entrichten.