

Seminar : <b>Der Fleiß und sein Preis</b> <b>Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Führungsalltag</b>	
Einleitung	Flexibilität, unternehmerisches Denken, Leistungsbereitschaft und Effizienz sind Grundanforderungen in der heutigen Wirtschaft. Gepaart mit privaten Herausforderungen kann sich eine Situation von ständiger Überforderung entwickeln. Hier ist die wertvolle persönliche Eigenschaft Resilienz gefragt. Resiliente Menschen zeichnen sich durch eine hohe Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag aus. Wie lässt sich diese aufbauen? Wie lassen sich Warnsignale von Erschöpfung erkennen?
Wirkweise	Sensibilisierung und Impuls
Zielgruppe	Führungskräfte, interessierte MitarbeiterInnen
Format	Seminar, Workshop
Umfang/Dauer	2 Tage
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Der Fleiß und sein Preis – chronischer Stress und seine Auswirkungen.</li> <li>○ Burnout Awareness</li> <li>○ 7 Schlüssel der Resilienz</li> <li>○ Gesundheitserhaltende Faktoren am Arbeitsplatz nach dem BEEP-Prinzip</li> <li>○ Die Führungskraft als Workabilitymanager mit gesundheitserhaltender Führungsqualität</li> <li>○ Entspannungs- und Selbsttechniken für den Alltag</li> <li>○ Praktisches Vorgehen im Arbeitsalltag</li> </ul>
Schwerpunkte	Hier werden die TeilnehmerInnen für Warnsignale und Entstehungsbedingungen von Erschöpfung sowie für den Aufbau der Widerstandsfähigkeit sensibilisiert.
Nutzen für das Unternehmen	Maßnahme zur Sensibilisierung für das Thema, für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft der Top-Führungskräfte und deren MitarbeiterInnen.
Methoden	Im Workshop wechseln kurze Theorieinputs mit konkretem Praxisbezug, angeleiteten Übungen, Selbstreflexion und gemeinsamer Diskussion.
Vortragende	Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc
Administration	Max. TN-Zahl 15, Beamer, Flipchart, Raum, Sesselkreis, Nebenräume für Übungsmöglichkeit
Kosten in EUR	EUR 6000, - exkl. USt. plus Fahrtspesen, event. Nächtigung