



Burnout-Präventionswoche auf Sizilien vom 31.08.2020 bis 04.09.2020

In einer entspannten Umgebung, fern vom beruflichen und privaten Alltag, fällt es leichter, sich mit seinen persönlichen Stressthemen und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen.

Seit 2012 biete ich Seminare zur betrieblichen Gesundheitsförderung an, aber nie waren die Erfolge schneller und nachhaltiger zu verzeichnen, als bei mehrtägigen Seminaren in einer geschützten Umgebung – einer „echten“ Auszeit.

Tägliche Arbeitszeiten:

Montag	31.08.2020	4 Arbeitsstunden
Dienstag	01.09.2020	8 Arbeitsstunden
Mittwoch	02.09.2020	8 Arbeitsstunden
Donnerstag	03.09.2020	8 Arbeitsstunden
Freitag	04.09.2020	4 Arbeitsstunden

Lernziele:

- Eine gute Work-Life-Balance
- Individuelle Lösungen für eine verbesserte Selbststeuerung
- Erkenntnisse über persönlichen Energiefresser
- Steigerung der Resilienz
- Entspannungsmethoden/Kurzmethoden – auch für den beruflichen Alltag
- Sensibilisierung für einen gesundheitsbewussten Lebensstil
- Treiber für Motivation und Demotivation für Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg werden identifiziert und positiv beeinflusst
- Bewältigungsmöglichkeiten, Widerstandsressourcen und Kompetenzen werden erhalten und gestärkt
- Verbessertes Kommunikations- und Konfliktverhalten
- Achtsamkeit im persönlichen und privaten Alltag leben

Praxis für Coaching & Betriebliche Gesundheitsförderung / Simone Neumann
An der Riede 6, D-31633 Leese
++49 5761 307458 / ++49 173 3643461 / kontakt@simoneneumann.de / simoneneumann.de

Sparkasse Nienburg/Weser / IBAN: DE56256501060000569996 / BIC: NOLADE21NIB
Steuernummer: 34/131/07277 / Finanzamt Nienburg/Weser



Themen und Inhalte der Unterrichtseinheiten:

- IST-Analyse
 - Eigene Stressoren
 - Eigenes Stressmanagement
- Wahrnehmungsübung
 - „Achtsamkeitskreuz“ + Analyse
- Einstieg in das Thema Burn-out:
 - Risikofaktoren
 - Phasen
 - Symptome
 - Vorbeugung
- MBI Maslach Burnout Inventory nach Christina Maslach
 - Besprechung im Plenum
- Innerer Kritiker und seine Auswirkungen
 - Ursachenanalyse
 - Selbstkritik
 - Bessere Kommunikation mit sich selbst
- Innere Antreiber
 - Antreibertest
 - Auswertung
 - Tipps zum positiven Umgang mit den unterschiedlichen Antreibern
- „Nein“-sagen
 - Reflexion beruflich sowie privat
 - Umsetzungstipps
 - Übungen
- Rollen im beruflichen und im privaten Bereich
 - Persönliche Reflexion der Rollen und Wirkkräfte
 - Aktive und passive Rollen
 - Erste Veränderungsideen zu einem besseren Umgang mit den eigenen Rollen und den Wirkkräften von außen
- Freizeitverhalten
 - Moderierter Austausch im Plenum
 - Wie komme ich in „Bewegung“ und was können die ersten Schritte für mich sein
- Atemtechniken
 - Die Rolle von Atmung und Sauerstoff
 - Achtsamkeit für den Atem
 - Stressabbau-Atemübungen (auch Kurzübungen für den Berufsalltag)

Praxis für Coaching & Betriebliche Gesundheitsförderung / Simone Neumann

An der Riede 6, D-31633 Leese

++49 5761 307458 / ++49 173 3643461 / kontakt@simoneneumann.de / simoneneumann.de

Sparkasse Nienburg/Weser / IBAN: DE56256501060000569996 / BIC: NOLADE21NIB
Steuernummer: 34/131/07277 / Finanzamt Nienburg/Weser

Praxis für Coaching & Betriebliche Gesundheitsförderung
Simoneneumann.de

Seminare – Coaching – Beratung – Corporate Health

- Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlafverhalten
 - Moderierter Austausch im Plenum und Reflexion
 - Tipps zur Umsetzung
- Süchte, Suchtverhalten, Kompensationsverhalten
 - Moderierter Austausch im Plenum
 - Die geheime Sucht nach Stress
 - Lebensbewältigung: Genuss – Gewöhnung – schädlicher Gebrauch – Sucht
 - Prävention
- Gedankenkarussell
 - Moderierter Austausch im Plenum
 - Auswirkungen
 - Ausstiegsmöglichkeiten
- Eigenwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung
 - Test und Analyse
- Film über eine Reha-Patientin in einer Burnout-Klinik
 - Gemeinsame Analyse
- Entspannungsübungen
- Die Macht der Glaubenssätze
 - Selbstreflexion – negative Glaubenssätze erkennen
 - Positive Glaubenssätze entwickeln
- Thema Achtsamkeit
 - Übungen zur Achtsamkeit u.a. Bodyscan
- Kommunikation, Kommunikationstools/-Werkzeuge
 - Kommunikationsübungen
 - Stressige Kommunikation/Killerphrasen
- NLP/Neuro-Linguistic Programming
 - Geschichte und Methoden
 - Techniken
 - Individuelles Anker
 - „Moment of Excellence“ anker – als zusätzliche Ressource für Stresssituationen
- Wahrnehmung
 - Eigene Wahrnehmungskanäle/-kriterien/-filter
 - Sprachmuster der unterschiedlichen Wahrnehmungstypen
- Ressourcen stärken
- Erfolgsstrategien entwickeln
- Erstellung eines eigenen Präventionsplanes

Praxis für Coaching & Betriebliche Gesundheitsförderung / Simone Neumann

An der Riede 6, D-31633 Leese

++49 5761 307458 / ++49 173 3643461 / kontakt@simoneneumann.de / simoneneumann.de

Sparkasse Nienburg/Weser / IBAN: DE56256501060000569996 / BIC: NOLADE21NIB

Steuernummer: 34/131/07277 / Finanzamt Nienburg/Weser