



Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness

comfort coaching - SEMINARINFORMATION



Leistungslust Prävention gegen Burnout

Durch den zunehmenden Erfolgs- und Zeitdruck im Arbeitsleben verlieren immer mehr Führungskräfte und auch Mitarbeiter Lebensqualität; die Balance zwischen Arbeit und Berufsleben geht oft völlig verloren. Das hat zwangsläufig negative Konsequenzen auf die Leistungsfähigkeit im Beruf. Der Anteil von Menschen, die aufgrund von einem allgemeinen Erschöpfungszustand (Burnout-Syndrom) dem Unternehmen als wertvoller Leistungsträger verloren gehen, wächst ständig.

Ziel des Seminars ist die Vermittlung und das Erlernen von präventiven Verhaltenweisen und alltagstauglichem Handwerkszeug, um dauerhafte Leistungskraft zu erhalten und zu verbessern.

Unser Life-Balance- Konzept soll langfristig einem Synergieeffekt zwischen Arbeit und persönlichen Bedürfnissen schaffen. In Kombination der verschiedenen Bausteine werden wichtige Schlüsselpunkte, wie z.B. „Innere Antreiber“, „Bewegung als Ausgleich“ oder „Methoden zum Stressabbau“ anhand konkreter Übungen und der Erfahrung präventiver Verhaltensweisen intensiv behandelt.

Die im ersten Teil erlernten Inhalte werden im zweiten Teil noch einmal verinnerlicht und ergänzt.

Seminardauer: 2 Seminartage, 10-16 Uhr
Ort: nach Absprache
Zeiten: frei wählbar, Wochenende
Personen: 6-15 Teilnehmer
Kosten: 1000 € pro Seminartag plus MwSt.

