
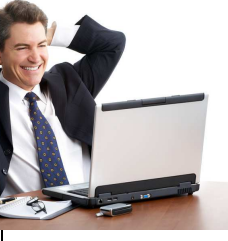


Leistungssteigerung und Stressreduktion – Wie lässt sich das vereinbaren?

Burnout-Prävention für Sie selbst und Ihre MitarbeiterInnen

2-tägiges Seminar inklusive individuelle, vertrauliche Energie- und Stresslevel-Messungen

<p>Ziel:</p> 	<p>Bei diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen, begleitet von erfahrenen Coaches, welche individuellen Strategien zur Erreichung eines Balancezustandes ideal sind und lernen darüber hinaus kennen, was man als Führungskraft tun sollte, um: nachweislich Stress zu reduzieren; Potenziale richtig einzusetzen und dadurch Stress zu vermeiden; messbar und spürbar Energie aufzubauen; sich selbst und die MitarbeiterInnen rasch in die physische und psychische Balance zu bringen und mit Druck, Stress und dem Gefühl der Ohnmacht bewusst umgehen zu können.</p>
<p>Inhalt:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kann man Burnout vermeiden? ○ Wie kann ich rechtzeitig Vorkehrungen treffen? ○ Wie kann ich meine bedrohlichen Stressoren rasch herausfinden? ○ Wie kann ich meine MitarbeiterInnen dabei unterstützen, ihre Stressfaktoren rechtzeitig zu erkennen? ○ Wie erkenne ich früh genug erste Anzeichen von Burnout? Gibt es MitarbeiterInnen in meinem Arbeitsumfeld, die gefährdet sind und diese Tatsache vielleicht verdrängen? ○ Sind die Symptome, die ich an mir selbst beobachte, erste Anzeichen von zu viel Stress? ○ Gibt es eine klinisch erprobte Methode, mittels der Stress messbar wird? (Ja! Sie haben im Rahmen des Seminars auch die Möglichkeit, sie kostenlos auszuprobieren!) ○ Wie erkenne und forciere ich die Potenziale meiner MitarbeiterInnen, um ihre Lebens- und Arbeitsfreude zu erhöhen und ihren Stress zu minimieren? ○ Wie entsteht Freude an der Arbeit und an der Erreichung von Zielen? ○ Wie kann ich durch gezielten Einsatz meiner Stärken den inneren Druck abbauen? <p>Erfahren Sie selbst, wie man mit beruflichen und privaten Problemen, Spannungen mit Vorgesetzten und KollegInnen sowie mit unterschiedlichen Sinn- und Wertvorstellungen unserer Umgebung besser zurecht kommen kann und wie man unkompliziert mittels der klinisch erprobten Messtechnik „Herz Raten Variabilität“ (HRV) messen kann, welche Wirkung die verschiedensten Einflussfaktoren auf Ihren Körper haben. So können Sie individuell und vertraulich maßgeschneiderte Lösungen für sich selbst erarbeiten, wie Sie selbst Risiken vermeiden und gesünder leben können, ohne dabei völlig auf Genuss und Lebensfreude verzichten zu müssen! Die im Laufe des Seminars angebotenen HRV Messungen sind absolut vertraulich, nicht invasiv, völlig schmerzfrei, in real-time und schnell, leicht verständlich, sofort nützlich.</p>
<p>Referenten:</p>	<p>Dr. Brigitte Maria Bolech (PiA und HRV Coach, spezialisiert auf Burnout-Prävention), Präsidentin des BEAM HRV Wirkungsforschungsinstituts; Elisabeth Doris Malle, MBA (HRV Expertin, Unternehmensberaterin in Gesundheitsfragen), Gründerin der BEAM Gesundheitswerkstätten; Ansprechpartner für Mediziner: Dr. Franz Senekowitsch (Informationsmediziner)</p>
<p>Kosten:</p>	<p>€ 756,- inkl. USt. € 656,- inkl. USt. mit dem Gesundheits100er der SVA (Ihren Anspruch prüft die SVA)</p> <p>www.gesundheitswerkstaette.com *** www.beam-coaching.com *** www.beam-hrv.com</p>