



"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer

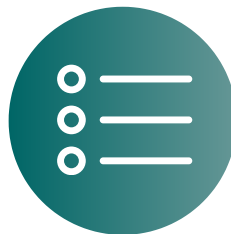
Burnoutberatung für Leader

Stresserkennung ist eine Führungsaufgabe



Nutzen

- Leader*innen erhalten Insight-Informationen zum Thema Stress und Burnout
- Leader*innen haben Grundlagen, Stressgefährdung im Alltag zu erkennen
- Leader*innen wissen, was sie in ihrer Führungsfunktion tun können



Inhalte

- Stressmodell & Stressdynamik
- Physische Stressfolgen
- Umgang mit stressgefährdeten Menschen im Beruf
- Massnahmen, die Leaderinnen ergreifen können
- Kurzanalyse, wie es mir als Leader*in in der Situation geht



Zielgruppe

- Führungskräfte mit Personalführungsverantwortung
- Mitarbeiter*innen von Human Resources
- Projekt- und Programmleiter*innen
- Fachführungs-personen mit Projektteams

CHF 195.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



+41 79 832 93 03



"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer

Burnoutberatung für Leader

Stresserkennung ist eine Führungsaufgabe



Ablauf

1. Besprechung der aktuellen Situation
2. Eigene Sorgen und Ängste
3. Stressfolgen und Stressdynamik
4. Massnahmen zur Stressprävention im beruflichen Umfeld
5. Was können Führungskräfte tun?
6. Wie können sich Leader*innen selber schützen
7. Konkrete Massnahmen



Methoden

- Checkliste 'Stressgefährdung'
- Kurzstandortanalyse für Leader*innen
- Präsentation 'Resilienz und Stressprävention'
- Lerngespräch

Formate

- Beratung online 45 Minuten
- Beratung physisch 45 Minuten

CHF 195.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



+41 79 832 93 03