

---

## 10034 'Immer ist irgendwas ...' - Gesundheitsfürsorge und Burnoutprophylaxe

<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte
<b>Ihr Nutzen</b>	Sie setzen sich mit Ihrer Arbeitssituation und einem gesunden Umgang damit auseinander. Dabei erhalten Sie Gelegenheit, 'Energiefresser' zu identifizieren und Energiequellen zu entdecken oder neu zu beleben.
<b>Inhalt</b>	<p>Sie kommen morgens zur Arbeit, haben sich einen Plan gemacht und alles wohl durchdacht, was an diesem Tag alles geschafft werden soll. Doch sobald Sie an Ihrer Arbeit sitzen, geht es los. Anrufe und elektronische Post kommen mit Fragen und natürlich immer dringenden Anliegen, kaum ist das geschafft, steht ein Kollege in der Tür und braucht Ihre kollegiale Unterstützung. Am Ende des Tages haben Sie nicht einmal die Hälfte Ihres Plans geschafft und sind unzufrieden mit sich und der geleisteten Arbeit.</p> <p>In der Vielfalt der Anforderungen fällt es oft nicht leicht, den Überblick zu behalten und dafür zu sorgen, dass Sie Ihre Pläne und Bedürfnisse beachten, die notwendigen Prioritäten setzen, um langfristig die Aufgaben erfüllen zu können und selbst gesund zu bleiben.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Burnout - was ist das eigentlich?</li><li>- Reflexion der eigenen Arbeitsweise und Ressourcen</li><li>- Rollenklärung</li><li>- Grenzen und Prioritäten setzen</li><li>- Was füllt meinen Energiespeicher?</li><li>- Was kann ich tun und was tue ich schon, um langfristig Freude an der Arbeit zu haben und gesund zu bleiben?</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung

---

<b>Termin</b>	<b>Beginn:</b> Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung, ein Seminartermin wird Ihnen mitgeteilt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind. <b>Ende:</b> steht noch nicht fest
<b>Dauer</b>	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
<b>Ort</b>	Weimar
<b>Dozent</b>	Peggy Klatt
<b>Gebühr</b>	<b>127,20 €</b> für Mitglieder <b>151,20 €</b> für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
<b>Anmeldeschluss</b>	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

**Organisation**

Dagmar Sambale 03643 207-136