

Online-Seminar 1006 Gesundheit optimal fördern,- der Weg aus dem Burnout (DGMC-Zertifizierung)

Ein hoher Krankenstand & Fluktuation können Ihr Unternehmen, ihre Vorhaben, sie selbst empfindlich schwächen. Sammelt sich der Wegfall von Ressourcen an, hat das oft Stress- und Druckaufbau für die Menschen vor Ort, zur Folge. Hält der Umstand an, entstehen Teufelskreisläufe, angefangen von Burn-Out, hohen Ausfällen bis hin zur Überforderung und dessen gravierenden Folgen. Als Verantwortungsträger*in liegt es in Ihrer Verantwortung, herauszufinden, ob es hierfür strukturelle, interne, externe Ursachen gibt - und Sie sind gefordert, diese schnellstmöglich zu beheben. Eigen- oder/ und Fremdfürsorge, steht an. In unserem zertifizierten Online-Seminar „**1006 Gesundheit optimal fördernder- Weg aus dem Burnout**“ vermitteln wir Ihnen Fertigkeiten, die Sie, Ihre Mitarbeiter*innen und Ihre Vorhaben stabil aufstellen, Lücken schließt und **Sie unabhängig und macht**. Die Verhinderung von Abhängigkeiten, von Überarbeitung, von dauerhaften Stress ist genauso wichtig, wie der Blick auf Zufriedenheit, Belohnungssysteme und Etablierung von Entlastungssystemen aller Art.

Niedriger Krankenstand - hohe Produktivität: Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Unser zertifiziertes Online-Seminar „**1006 Gesundheit optimal fördern, – der Weg aus dem Burnout**“ unterstützt Sie in der Ursachenforschung genauso wie in dem vorausschauenden Handeln, Umpositionieren und ganzheitlichen Etablierung von Entlastungssystemen. Angefangen von Einrichtung von Mentorenschaften (auch bei wenigen MA möglich, über die Erstellung einer Übersicht von Risiken für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und von Ihnen selbst, bis hin der Sichtbarmachung der Erfolge des aktiven Gesundheitsmanagements im Unternehmen und in allen Kontexten, lernen Sie im Seminar. Sie setzen sich mit der Ergonomie, mit Angeboten und vielschichtigen Möglichkeiten zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit auch intensiv der psychischen Gesundheit von Ihnen und ihrer Umgebung auseinander. Resilienz, Stressbewältigungsmuster und Symptomketten sowie Anti-Mobbing Programme lernen Sie zu integrieren, erkennen Ursachen von Schief lagen, nutzen Abstellprogramme und erzeugen einen beträchtlichen Mehrwert.

Seminarinhalte

- Physische und psychische Belastbarkeit auf dem Prüfstand
- Körpersignale, Symptome lesen lernen und zeitnah reagieren

Sommer Foundation Holistic Consulting GmbH & Co. KG

Niederlassung Süd / Speyer:

Altspeyerer Weide 2
D-67346 Speyer

Tel.: +49 (0) 6232 6849249
mob.: +49 (0) 172 322 99 54

Geschäftsführung/Inhaberin:
Frauke Sommer

Niederlassung Nord / Berlin:

Vionvillestraße. 12
D-12167 Berlin

Tel.: + 49(0) 30 55 23 82 88
Fax: + 49(0) 30 84 41 75 46

info@sommer-foundation.com
www.sommer-foundation.com

Bankverbindung:

Sparkasse Südpfalz
BIC: SOLADES1SUW
IBAN: DE21 5485 0010 1700 1982 27

Ust-IdNr.: DE280379040
Registergericht Landau HRA 30362

- Individuelle Körper-Psyche-Grenzen erkennen und Herausforderungsrahmen anpassen
- Die Wichtigkeit von Ausbalancierung des vorliegenden Systems
- Verbrennung vorausschauend unterlassen und verhindern
- Aus dissonanten, zerstörerischen Systemen, nährnde Systeme, kreieren
- Gezielte Gesundheitsförderung durch Optimierung von Prozessen und Abläufen
- Betrachtungsweise des Systems ändern: Unternehmenskörperarbeit
- Urlaubsplanung und -gestaltung feinjustieren
- Integration von Anreizsystemen,- Motivation und Identifikation erzielen
- Miteinander statt gegeneinander-Teamwork der Weg zur Stabilität
- Ganzheitliche Arbeitsplatzanalyse & Gezielte Förderung und Unterstützung anbieten
- Ganzheitliche Stressbewältigungsmethoden
- Umlenkung von Stressgesichtern, wie z.B. Wut, Zorn, Angst, Flucht und Meideverhaltensweisen
- 360 Grad-Analyse der Work-Life-Balance-Übertreibung schadet!
- Tools zum emotionalen Gleichgewicht etablieren
- Resilienz und Resilienz fördernde Maßnahmen
- Chancen der präventiven Förderung der Gesunderhaltung
- Gesunde Lebensführung im Stressgeschehen etablieren
- Motivation & Identifikation durch Anreizsysteme sicherstellen
- Unterstützung bei einer effizienten Work-Life-Balance
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Geeignete gesundheitsfördernde Weiterbildungsmaßnahmen
- Teamfördernde Maßnahmen und Zusammenstellung von Erfolgs-Gemeinschaften
- Anti-Mobbingmaßnahmen & Ausschlussmethoden

Ihr Nutzen

Im Mittelpunkt steht die Ausbalancierung von Systemen, Projekten, Unternehmen aller Art. Sie lernen Stresssignale, Symptome, Hilferufe zeitnah zu erkennen und lernen diese Signale und Symptome positiv umzulenken. Sie tauchen in die Welt der Ausbalancierungsmöglichkeiten von Systemen ein und lernen Ihre Umgebung, Ihre Kund*innen, Ihre MA so zu führen, sodass negative Folgeerscheinungen, wie Burn-Out, Wegfall von Ressourcen, Grabenkämpfe und Flucht-sowie Meideverhaltensweisen erst gar nicht auftreten. Sie lernen Ihr System als einen lebendigen Organismus zu betrachten und stabilisieren, entlasten und fördern diesen Organismus fortwährend. Sie können somit ein hohes Maß an Leitung und Erfolg kreieren, ohne dass Sie und Ihr System daran erkrankt.

Vorkenntnisse

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Jedoch sind erfahrene Teilnehmer willkommen!

Zielgruppe

Unser DGMC zertifiziertes Seminar „**1006 Gesundheit optimal fördern, der Weg aus dem Burnout**“, richtet sich an alle Entscheidung,- Leistungsträger*innen, sowie Berater*innen, Expert*innen und Selbständigen, HR Abteilungen, Management, Führungskräfte, Mitarbeiter*innen, Privatpersonen, die in Druckkesseln aller Art arbeiten, leben und Schief lagen verhindern oder auch erfolgreich umlenken wollen .Alle Menschen, die unter Stress, unter Druck leiden und dazu geneigt sind Burn-Out, Anfälligkeiten, Krankheiten zu entwickeln oder mit den Auswirkungen arbeiten, können in dem Online-Seminar viel mitnehmen. Der Teilnehmer lernt Systeme so auszubalancieren, sodass Schief lagen, Ressourcenmissestand und Überlastungen erst gar nicht entstehen oder diese Missestände zeitnah behoben werden können.