

Fachseminar CSR02: Management-Kompetenzen: Stress vermeiden und Burnout vorbeugen

Der Feierabend naht, aber Sie wollen noch kurz etwas zu Ende bringen. Sie sitzen im Home-Office und der Übergang zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmt immer mehr. Selbst für Freizeitaktivitäten, die in der Pandemie erlaubt wären, haben Sie keine Zeit mehr. Pausen machen Sie nur dann, wenn Sie gerade Zeit dazu haben und Überstunden sind an der Tagesordnung in Ihrem Unternehmen. Und jetzt noch extra Stress durch Corona!

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann sollten Sie sich 2 Stunden Zeit nehmen, um zu erfahren, auf welche Punkte Sie achten müssen, um rechtzeitig die Reißleine zu ziehen und Ihre Gesundheit zu schützen.

Neben der Vermittlung von Praxiswissen, das Sie unmittelbar für sich und in Ihrer Organisation anwenden können, werden Sie auch in Kleingruppen üben.

Die Referentin Beate Röcker blickt auf 15 Jahre als Abteilungsleiterin in internationalen Konzernen zurück und ist seit fünf Jahren als Unternehmensberaterin und Trainerin selbständig tätig. Neben den jahrzehntelangen Erkenntnissen aus der Arbeit mit Mitarbeitenden, Kollegen, Vorgesetzten und Kunden bringt sie auch ihre Erfahrung als Teilnehmerin einer Studie der Universität Duisburg-Essen zum Thema „Stressvermeidung und Burnout-Prävention“ in das Seminar ein.

Ihr Nutzen

- Sie erfahren, welche Ursachen und Rahmenbedingungen zu Stress führen
- Sie merken sich die Auswirkungen von Stress, um frühzeitig gegensteuern zu können
- Sie entdecken, wie sich Stressfaktoren durch Corona verändert haben
- Sie erkennen die Wichtigkeit von Pausen
- Sie lernen, wie Sie Entspannung und Erholung bestmöglich für sich nutzen können.

Inhalt des Seminars

- Ursachen und Rahmenbedingungen für Stress
- Auswirkungen von Stress
- Stressprävention
- Pausenmanagement
- Erholungsmanagement

Ort / Datum / Preis / Termine

Ort: online per ZOOM

Datum: mehrfach pro Jahr, 2 Stunden, (aktuelle Termine siehe IASA Homepage)

Leitung: Beate Röcker

Preis: 195€ pro Person inkl. MWSt

Sonstiges: Mindestbeteiligung von 3 Personen vorausgesetzt

Termine: <https://energieagentur-obb.de/eao-akademie/>