



Dem Burnout keine Chance

Basics for successful leading

Ein Seminar des



2 Dem Burnout keine Chance



© Stefan Domestle / pixelio.de

*Mit Leidenschaft,
zu Wohlergehen*

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema Burnout ist nun wohl in der Mitte der Gesellschaft angekommen, jedenfalls könnte die öffentliche Diskussion diesen Schluss nahe legen.

das Thema Burnout ist nun wohl in der Mitte der Gesellschaft angekommen jedenfalls könnte die öffentliche Diskussion diesen Schluss nahe legen. das Thema Burnout ist nun wohl in der Mitte der Gesellschaft angekommen jedenfalls könnte die öffentliche

Diskussion diesen Schluss nahe legen. das Thema Burnout ist nun wohl in der Mitte der Gesellschaft angekommen jedenfalls könnte die öffentliche Diskussion diesen Schluss nahe legen.

das Thema Burnout ist nun wohl in der Mitte der Gesellschaft angekommen jedenfalls könnte die öffentliche Diskussion diesen Schluss nahe legen.

Ihre Michaela Struve
Human Resource Konto

Dem Burnout keine Chance

Basics for successful leading

Die Arbeitsdichte, die Komplexität der Abläufe, der Anforderungen und der Ansprüche an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen im Business stetig zu. Dies bleibt nicht ohne Folgen. Die persönlichen und psychischen Belastungen des Einzelnen erhöhen sich entsprechend und können eine kritische Schwelle überschreiten. Eine persönliche Krise, Zeiten der totalen Erschöpfung, ein Burnout werden zunehmend zum realistischen Szenario, zum echten Risiko.

Viele Studien beschreiben dies und die regelmäßigen Auswertungen der Krankenkassen quantifizieren die nicht unerheblichen persönlichen, betrieblichen und ökonomischen Folgen. Prominente Beispiele wie u.a. die Sportler Sebastian Deisler, Sven Hannawald, Ralf Rangnick, die Musiker Peter Plate (Rosenstolz), Wolfgang Petry, der Starkoch Tim Mälzer oder auch Politiker wie Matthias Platzeck machen die Relevanz des Burnout-Syndroms deutlich.

Je nach Aufgaben- und Verantwortungsbereich der Betroffenen kann das Burnout einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters nicht selten auch mit erheblichen und unabsehbaren Risiken für den gesamten Betrieb verbunden sein.

Fatalerweise sind es gerade die begeisterungsfähigen, die überaus Motivierten und Leistungsbereiten in der Crew, die eher von einem Burnout-Risiko betroffen sind. Denn viele die „ausbrennen“ haben die positive Eigenschaft für eine Sache zu „brennen“ und haben davor „gebrannt“.

*Das beste an der Zukunft ist vielleicht der Umstand,
dass immer nur ein Tag auf einmal kommt.
Dean Acheson
Politiker (USA) 1893 – 1971*

Nutzen:

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Grundprinzipien und Wirkmechanismen des Burnout-Syndroms, sowie erfolgreiche Strategien zu dessen Vermeidung kennen. Sie werden relevante Anzeichen und Hinweise besser erkennen und angemessen reagieren können.

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Wenn Sie bei hoher Beanspruchung dauerhaft leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter behalten wollen und/oder sich auch selbst rechtzeitig orientieren möchten.

4 Dem Burnout keine Chance

Themen:

Verstehen und Erkennen

Was ist Burnout und wie entsteht es? Anzeichen und Hinweise rechtzeitig erkennen. Das Zeit-Balance-Modell, sowie Stress-Modelle und ihre praktische Relevanz. Grundregeln und Hinweise für erfolgreiche Burnout-Prophylaxe. Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Einfühlen und Reflektieren

Die relevanten betrieblichen Burnout-Risiken und Handlungsspielräume erkennen. Umgang mit besonderen Beanspruchungen und dem Himalaya-Syndrom. Strategien für ein erfolgreiches „Belastungs-Management“ in persönlicher Hinsicht, sowie in Verantwortung als Führungskraft.

Handeln

Die betriebliche Burnout-Prophylaxe und die Führung gefährdeter oder erkrankter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter optimieren.

Methoden:

Vortrag / Impulsvortrag
Seminargespräch
Einzel- und Gruppenarbeit
Übungen, Feedback

Das Seminar wird prozessorientiert mit Elementen des Coachings durchgeführt.



Dauer:

1 Schulungstag,

... mit der Option eines eintägigen follow-up

Es wird als follow-up optional ein zweiter Seminartag angeboten, welcher sich über die betrieblichen Sichtweisen und Optionen hinausgehend auch auf die Belastungssituation und die individuellen Handlungsstrategien der teilnehmenden Führungskräfte fokussiert. Dieser Folgetermin kann bei ausreichend Interesse während des Seminars unter den Teilnehmenden verabredet werden. Anmeldung und Terminabstimmung werden dann direkt mit dem Trainer durchgeführt.

Trainer:



Michael Hörth



Michaela Struve

Termine:

17.01.2013 - Berlin
20.03.2013 - Stuttgart
15.04.2013 - Hamburg
19.06.2013 - Berlin
23.10.2013 - Stuttgart
01.11.2013 – Hamburg

Kosten:

1 Tag

590,- Euro zzgl. USt.
702,10 Euro incl. USt.

Es sind die Leistungsträger, die überaus motivierten, diejenigen in der Crew, die etwas bewegen können und etwas „schaffen“ wollen, die besonders gefährdet sind und deren Verlust so schmerzt.

*Michael Hörth
Geschäftsführung HRK*

follow up

430,- Euro zzgl. USt.
511,70 Euro incl. USt.

Wenn Sie im Seminarverlauf das optional angebotene follow up buchen.

Schulungstag + follow up

920,- Euro zzgl. USt.
1094,80 Euro incl. USt.

Wenn Sie schon absehen können, dass Sie den zweiten Seminartag in jedem Fall für sich nutzen wollen, können Sie auch gleich beide Tage zusammen verbindlich buchen. Sie erhalten dann diesen reduzierten Preis.

Jeweils incl. aller Veranstaltungsunterlagen, des gemeinsamen Mittagessens, der Pausengetränke und dem Pausenimbiss.

Anmeldung

Fax 03212 43 42 322

Human Resource Kontor
Luruper Chaussee 125
Haus 8 | Süd
22761 Hamburg

Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Kosten lt. Angebot: _____ **reduzierter Preis:**

Ich möchte folgenden Rabatt in Anspruch nehmen:

☐ Frühbuchung ☐ Mehrfachbuchung ☐ HRK Campus Ticket

Auf unserer Internetseite können Sie sich über unsere
Rabattregelungen informieren.

Ich / Wir melde/n folgenden Teilnehmer an:

Vor- und Zuname: _____

Position: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

☐ Wir sind an Informationen interessiert, dieses Seminar exklusiv in
unserem Unternehmen als **firmeninternes Training** durchzuführen.

Anmelder/Absender:

Vor- und Zuname: _____

Firma: _____

Abteilung: _____ ☐ Rahmenvereinbarung vorhanden

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Zahlweise: ☐ Rechnung ☐ Lastschrift (Vordruck [online](#)) ☐ PayPal@hrkontor.de

Hiermit melde ich mich / o.g. MitarbeiterIn verbindlich an. Die beigefügten
Teilnahmebedingungen für das offene Programm erkenne/n ich/wir an.

Ort/Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen (und AGB) für das offene Programm des Human Resource Kontor

Geschäftsbereich

Die nachfolgenden Teilnahmebedingungen gelten für alle im Rahmen unseres offenen Programms (Campus, Vital Kontor) gebuchten und durchgeführten Veranstaltungen und Coachings.

Zufriedenheits- und Geld-Zurück-Garantie

Wenn wir Sie nicht überzeugen konnten, Sie mit unseren Leistungen, den Inhalten der Veranstaltung oder dem Trainer nicht zufrieden sind und Sie sich bis zur Mittagspause des ersten Seminartages entscheiden die Veranstaltung vorzeitig zu verlassen, erhalten Sie die gesamten Teilnahmegebühren erstattet.

Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich erklären und uns Gründe nennen, auch wenn wir natürlich gerne Ihre Beweggründe erfahren würden. Die Garantie gilt ohne wenn und aber. Erforderlich ist lediglich, dass Sie rechtzeitig den Seminarleiter informieren.

Rücktritt, Storno, Umbuchung

Bei einem Rücktritt bis vier Wochen vor den Beginn der Veranstaltung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- €. Bei einem späteren Rücktritt, bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, sind 50 % der Teilnahmegebühren, bei einem Rücktritt ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichterscheinen, sind 85 % der Teilnahmegebühr zu entrichten.

Umbuchung: Eine einmalige Umbuchung auf einen anderen Veranstaltungstermin oder selbst auf eine andere Veranstaltung ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn jederzeit und kostenfrei möglich. Bei einer späteren Umbuchung sind 30 % der Teilnahmegebühren zu entrichten.

Vertretung: Anstelle des angemeldeten Teilnehmers können Sie jederzeit einen Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung anmelden. Für diesen Fall entstehen Ihnen keinerlei Kosten.

Durchführung der Veranstaltung

Wir behalten uns vor, unter Wahrung des angekündigten Gesamtcharakters der Veranstaltungen, einzelne Inhalte sowie methodische, organisatorische oder konzeptionelle Elemente im Aufbau des Seminars zu modifizieren und frei zu gestalten.

Bei Ausfall eines Trainers kann das Human Resource Kontor einen Ersatztrainer stellen.

Sollte das Human Resource Kontor wegen zu geringer Nachfrage oder aus wichtigem Grunde (z.B. Erkrankung des Trainers, höhere Gewalt) eine Veranstaltung absagen müssen, erstatten wir die gezahlten Seminargebühren unverzüglich zurück. Weitergehende Haftungs- und Schadenersatzansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Auf Wunsch des Kunden können die bereits gezahlten Seminargebühren auf einen Ersatztermin oder ein anderes Seminar umgebucht werden.

Vertrauliche Informationen, Urheberrecht

Beide Vertragspartner verpflichten sich wesentliche und nicht allgemein bekannte Angelegenheiten oder Unterlagen sowie Informationen, die sich im Kontext der Veranstaltung von und über andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ergeben, mit der im Geschäftsleben üblichen Vertraulichkeit zu behandeln. Weiterhin gilt dies ebenso, für das generelle Wissen über die Vorhaben, Aufträge und Projekte des Vertragspartners oder der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Zur Wahrung der Urheberrechte, oder sonstiger Nutzungs- und Verwertungsrechte, gegebenenfalls auch jene berechtigter Dritter, verpflichten sich die Vertragspartner seminarbegleitende Materialien, Druck- und Onlineunterlagen etc. ohne unsere ausdrückliche Zustimmung weder zu vervielfältigen noch an Dritte weiterzugeben. Gleiches gilt für Ihre Zugangsdaten zu unseren internen Veranstaltungsseiten.

Haftungsausschluss

Das Human Resource Kontor haftet nicht für Schäden an Eigentum und Gesundheit vor, während und nach der Teilnahme an einer durch uns durchgeführten oder organisierten Veranstaltung, soweit nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit unsererseits vorliegt.

Als Teilnehmer und Teilnehmerinnen tragen Sie die Verantwortung für sich und Ihre Handlungen innerhalb und außerhalb der Veranstaltungen selbst. Für die Verwertung der im Seminar erworbenen Kenntnisse sowie für die erhaltenen Empfehlungen, Tipps, Anregungen oder Ratschläge übernehmen wir keine Haftung.

Rechtswirksamkeit

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen unserer rechtlichen Hinweise der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile der Regelungen in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt. Sobald wir davon Kenntnis erhalten werden wir die ungültige oder ungültig gewordene Formulierung schnellstmöglich durch eine dann rechtlich einwandfreie ersetzen.

Diese Teilnahmebedingungen/AGB ersetzen alle vorhergehenden Teilnahmebedingungen/AGB und sind ab dem unten angeführten Datum gültig.

Gerichtsstand ist Hamburg – Stand: Oktober 2012

Wir schaffen Entlastung,
schon heute und für die Herausforderungen
der Zukunft

Das Seminar



auf hrkontor.de



Health & Development