

Belastungen und Anforderungen besser bewältigen

Der Vortrag – ein hilfreicher Schritt um Belastungen
bewusster bewältigen zu können

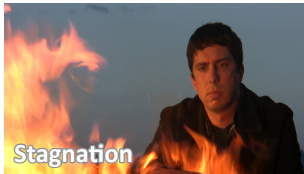


Perspektiven, Erkenntnisse und Tipps.

Die **Zuhörer** werden ermutigt und motiviert, ihre langfristige Leistungsfähigkeit zu verbessern und **negativen Stress** zu reduzieren. Sie lernen, wie sie mit **Belastungen besser umgehen** und sich vor einem Burnout schützen können.

Von der Praxis – für die Praxis

Das **Unternehmen** profitiert durch langfristig motiviertere Mitarbeiter mit einem höheren Leistungsvermögen. Durch Fehler und Fehlzeiten verursachte Kosten werden reduziert. Die Zusammenarbeit in Teams wird entspannter.



Themenauszug für einen Vortrag

- ❖ Welche körperlichen und psychischen Symptome können durch Stress verursacht werden?
- ❖ Wie wirkt sich Stress auf das Arbeitsteam aus?
- ❖ Wie können wir Stress reduzieren oder vermeiden?
- ❖ Was beinhaltet eine nachhaltige Stressregulation?
- ❖ Was ist ein Burnout und wie kündigt es sich an?
- ❖ Was hilft ein Burnout zu überwinden?
- ❖ Wie können wir mit Emotionen besser umgehen?
- ❖ Welches sind unsere Antreiber? Wie gehen wir mit ihnen um?
- ❖ Wie beeinflusst unsere Persönlichkeit und unser Denken das Stressempfinden?
- ❖ Wie lernen wir lösungs- statt problemorientiert zu denken?
- ❖ Wie können wir uns wirksam entspannen?
- ❖ Wie können wir unseren Schlaf verbessern?
- ❖ Welche Nahrungsmittel machen uns fit und wirken präventiv gegen Diabetes II und Depressionen?
- ❖ Was hilft vorbeugend gegen Schwermut und Depressionen?
- ❖ Welche organisatorischen Hilfen sind persönlich sinnvoll?
- ❖ Übung gegen Nacken-Schulter-Verspannungen
- ❖ Wie gelingt die persönliche Umsetzung?
- ❖ Wie können Angehörige burnoutgefährdete oder betroffene Partner unterstützen?
- ❖ Weitere Themen entsprechend den Bedürfnissen

Burnout-Prävention:

Mit jeder Phase sinkt die Leistungsfähigkeit und die Motivation.

Die beste Prävention sind gezielte Schritte bevor es zu spät wird.

Video:

Die 5 Phasen zum Burnout - und danach...

www.smartvision.ch

Den Inhalt und Ablauf eines Vortrages gestalten wir mit den Verantwortlichen der Unternehmung oder Abteilung mit Fokus auf die Ist-Situation und Wünsche.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.



René und Estrellita Ulmann

In den vergangenen Jahren haben wir beide erfahren, was ein Ungleichgewicht zwischen den eigenen Ressourcen und Belastungen bis hin zum Burnout bedeutet. Diese Erfahrung war einschneidend und schmerzhaft. Aus dieser Not entstand die Berufung, Dienstleistungen mit dem Fokus auf Stressregulation und Burnout-Prävention zu entwickeln und anzubieten.

Neben den persönlichen Erfahrungen basieren unsere Trainings und Coachings auf einer intensiven, mehrjährigen Ausbildungsphase, sowie unserer Berufspraxis in der Privatindustrie.

SmartVision René Ulmann
Training & Coaching

Kornweg 1, 4802 Strengelbach AG

Tel.: 062 751 38 40 / 079 771 11 51, info@smartvision.ch, www.smartvision.ch