

Arbeit und Persönlichkeit in Balance

Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude im Alltag

Workshop

Kurzbeschreibung

Ein Unternehmen arbeitet gut und erfolgreich, wenn die wesentlichen Bedürfnisse aller Beteiligten Berücksichtigung finden. Das Agieren der Führungskraft, häufig im Spannungsfeld zwischen Kundenwünschen, betrieblichen und betriebswirtschaftlichen Erfordernissen, aber auch Personalverantwortung führt leicht zu Anspannung und Überlastung. Hinzu kommen private und familiäre Verpflichtungen, die Zeit und Kraft fordern. Erste Anzeichen werden in der Alltagsdynamik oft übergangen. Hohe Arbeitsbelastung, gepaart mit großer Leistungsbereitschaft und starkem persönlichen Engagement birgt die Gefahr des Ausbrennens.

Als Führungskraft tragen Sie eine Mitverantwortung für die psychische Gesundheit Ihrer Beschäftigten und gleichwohl Verantwortung für die gute Balance Ihrer eigenen Kräfte. Sie sorgen durch respektvolle Kommunikation und Achtsamkeit für eine konstruktive Arbeitsatmosphäre im Team, um die Unternehmensziele bestmöglich zu erreichen.

Im Workshop lernen Sie Wege kennen, um aus der Falle fortwährender Anspannung herauszufinden und diskutieren Präventionsmethoden. Sie erarbeiten Techniken und Strategien, um leistungsfähiger und gesünder zu arbeiten und zu leben.

Der Workshop richtet sich an Führungskräfte, Betriebsratsmitglieder, Beauftragte für betriebliche Gesundheit und interessierte Menschen.

Inhalte

- Differenzierte Wahrnehmung der aktuellen Situation
- Erkennen von Anzeichen und Alarmsignalen für drohendes Ausbrennen
- Der verhängnisvolle Weg ins Burnout - repräsentative Muster
- Erarbeitung wirksamer Strategien im Umgang mit Belastungen
- Stressfaktoren und Ebenen der Stressbewältigung
- Die Rolle von Konflikten
- Möglichkeiten der Prävention psychischer Belastungen im Unternehmen
- Vorsorge und Mitverantwortung für die Gesundheit am Arbeitsplatz
- Praktische Übungen und Fallbearbeitung

Termin

Donnerstag, 08. November 2018
09:00 - 16:15 Uhr

Ort

Verbandshaus
Lossiusstraße 1, 99094 Erfurt

Dozent

Frank Truckenbrodt
(Business- und Personalcoach,
Trainer für Kommunikation und
Konfliktmanagement)

Preis

205,00 Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer
(10 % Rabatt für Mitglieder der
o. g. Verbände und des VWT)

Kontakt

T 0361 6759-161
F 0361 6759-233
veranstaltungsmanagement@vwt.de

Weitere Angebote unter

www.vmet.de
www.agvt.de
www.angt.de

und nach Vereinbarung

Anmeldung zum Workshop



Arbeit und Persönlichkeit in Balance Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude im Alltag

Veranstaltungsort: Verbandshaus, Lossiusstraße 1, 99094 Erfurt

Termin: **08. November 2018**

Anmeldeschluss: eine Woche vor Termin

Hiermit werden folgende Personen verbindlich für den oben genannten Workshop angemeldet:

	Name, Vorname	Tätigkeit/Funktion
1		
2		
3		
4		
5		

Firmenname

Anschrift

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail (Pflicht, Teilnahmebestätigung erfolgt per E-Mail)

Datum

Stempel/Unterschrift

Senden Sie bitte dieses Antwortfax an 0361 6759-233 oder als gescanntes Dokument an veranstaltungsmanagement@vwt.de oder online unter www.vmet.de

Anmeldung/Rücktritt

Anmeldungen sind verbindlich. Im Falle der Überbuchung wird der Anmeldende unverzüglich informiert. Bei zu geringer Teilnehmerzahl (weniger als 8 TN) behalten wir uns eine Seminarabsage vor. Bei schriftlichem Rücktritt bis eine Woche vor Seminarbeginn erstatten wir den vollen Seminarpreis. Danach werden 50 % der Gebühren berechnet. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist jederzeit möglich. Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Fachverbandes Sanitär Heizung Klima Thüringen.