

Seminar: Brennen ohne Auszubrennen

Immer mehr Menschen brennen aus. Burnout - doch keine Modediagnose? Fehlende Wertschätzung, gesteigerte Anforderungen eigene perfektionistische Ansätze sind nach Ansicht vieler Experten wichtige Quellen von Burnout. Wir geben alles, bis nichts mehr geht. Neben Burnout ist auch das Boreout ein Thema, das immer mehr Beachtung findet. Wer in der Balance leben will und möchte, dass sein Lebensfilm gelingt, der muss selber aktiv Regie führen. Dabei gilt es, sowohl äussere Faktoren als auch inneren Stressoren zu reflektieren und dabei die eigene Lebensgeschichte mit einzubeziehen.

Im Vortrag/Seminar nehme ich Sie mit in das Thema Burnout und Life-Balance hinein. Ich zeige fachliche Hintergründe auf, was Burnout ist, wie es entstehen kann und wie man aus dem Burnout-Kreislauf herauskommt. Gleichzeitig versuchen wir während des Seminars unseren eigenen inneren Antrieber und unbewussten Bedürfnissen, die dahinter liegen, auf die Schliche zu kommen (optional hilft dabei der Birkmantest, um eigenen Bedürfnissen und Stressfaktoren auf die Schliche zu kommen).



"Wenn Sie einem Menschen dauerhaft die Anerkennung verwehren und ihn gleichzeitig beständig unter Druck setzen, haben Sie gute Chancen, dass er ein Burnout erleidet", sagt Prof. J. Bauer. Besonders anfällig ist, wer zudem nur über den Job sein Selbstbewusstsein und seinen Wert speist und seine Identität über Leistung definiert. Betroffen sind viele Gruppen. Am stärksten sind jedoch Menschen aus sozialen Berufsgruppen betroffen.

Im Seminar werden wir das Thema sowohl in Vorträgen als auch in Einzel- und Gruppenarbeiten vertiefen. Dabei kommen die Gruppen möglichen äusseren Stressoren aus dem eigenen Erlebnismfeld (Arbeit, Privat, etc.) auf die Schliche. Gleichzeitig thematisieren wir auch innere Antrieber und destruktive Gedanken/Mustern (Belief-System), welche das eigene Stresserleben noch verstärken können.

Im Vortrag (50 Min.) oder im Seminar (1/2 Tag 2-4 Std.) "Brennen ohne auszubrennen" nehme ich Sie mit in das Thema Burnout und Life-Balance und zeigt fachliche Hintergründe und mutmachende Perspektiven auf:

- Burnout-Kreislauf verstehen
- innere und äussere Stressoren erkennen
- Körpersignale wahrnehmen
- Achtsamer Umgang mit sich und eigenen Ressourcen entwickeln
- Gesundmachende Spiritualität und Glauben im Alltag

Dieser Vortrag eignet sich für alle interessierte Gruppen (Firmen, Kirchgemeinden, NPO's, Vereine, etc.)

Kosten:

Je nach Gruppen-Grösse und Setting: Ich sende Ihnen gerne eine Offerte. Hier einige Richtwerte:

A) Vortrag (ca. 50 Minuten): ab ca. 750.- für Nonprofit-Org. / ab 1500.- für Firmen je nach Gruppengrösse / plus ca. 250.- für Reise-Spesen (je nach Ort - Zeit/km-Spesen)

B) Workshop (ca. 2-4 Std.): Workshop für Kader und Mitarbeitende mit theoretischen Grundlagen und praktischen Einzel-Übungen/ Gruppenarbeiten: ab ca. 1200.- für Nonprofit-Org. / ab 2'400.- für Firmen je nach Gruppengrösse/ plus ca. 250.- / Reise-Spesen (je nach Ort - Zeit/km-Spesen)

Referenzen:

Confiserie Sprüngli AG: Seminar mit 60 Kaderleuten: „Informativ, spannend und kurzweilig – so durften wir das Kader-Seminar „Brennen ohne auszubrennen“ erleben. Professionell und mit einer frischen Art sowie neuen, persönlichen Inputs hat uns Herr Hickert die verschiedenen Aspekte eines Burnouts näher gebracht und dabei den Blickwinkel auf unsere eigene innere Flamme gelenkt. Wir haben durchs Band positive Rückmeldungen erhalten. Herzlichen Dank für diesen lehrreichen Halbtage.“ T. Wurzer, HR, Confiserie Sprüngli

Allianz-Versicherung: Firmenseminar mit 65 Aussendienst-Mitarbeitenden: "Das Seminar Burnout - Brennen ohne Auszubrennen bei unseren 65 Beratern ist sehr gut angekommen. Die langjährige Erfahrung und die professionelle Einstellung Hr. Hickert zum Thema ist beeindruckend. Der Mensch steht im Mittelpunkt und die mögliche Leistung wird nicht vergessen. Danke für den tollen Morgen und weiterhin viel Erfolg." Reto Suter, Allianz-Suisse, Mitglied der Geschäftsleitung

Burnout-Seminar (einige Stimmen der Seminarteilnehmenden):

"Das Seminar ist sehr informativ. Ich habe durch das Seminar besser verstanden, was Burnout ist und habe viele meiner eigenen Anteile erkannt, auf die ich in Zukunft besser Acht geben will!"

"Als alleinerziehende Mutter mit 4 Kindern habe ich bereits ein Burnout hinter mir. Es war sehr hilfreich, vieles nochmals in den Vorträgen und Gruppenarbeiten durchzudenken. Ich habe einiges nun besser verstanden."

"Immer schneller, immer höher, immer weiter... das war mein Lebensmotto. Als Geschäftsleiter kam ich mir vor wie ein Hamster im Rad. Langsam begreife ich, dass ich das gar nicht muss, sondern als ein von Gott geliebter das leisten darf, was mir entspricht. Danke!"

"Durch den Burnout-Kreislauf habe ich gemerkt, in welcher Phase ich mich befinde. Da will ich nun bewusst etwas ändern. Das Seminar war intensiv, kurzweilig und durch die persönlichen Inputs bereichernd. Die Investition hat sich gelohnt ich kann das Seminar sehr empfehlen."