



Seminar

# Cool Down für die Führungskraft

19. – 20.09.2024  
in Eugendorf /  
Salzburg

Durch erfolgreiches  
Stressmanagement  
Arbeitsfreude und  
Lebensqualität steigern



Jochingergasse  
2100 Korneuburg



[cit.at](http://cit.at)



+43 2263 51120



[info@cit.at](mailto:info@cit.at)





# Stress Management

Durch Hormon-Balance Motivation stärken und Erschöpfungsgefahren vermeiden

## **Stress verringern**

und die Burnout-Gefahr verhindern

## **Eigene Belastungsfaktoren**

besser einschätzen können

## **Belastende Stressfaktoren**

entkoppeln und Lebensqualität steigern

## **Mehr Arbeitsfreude**

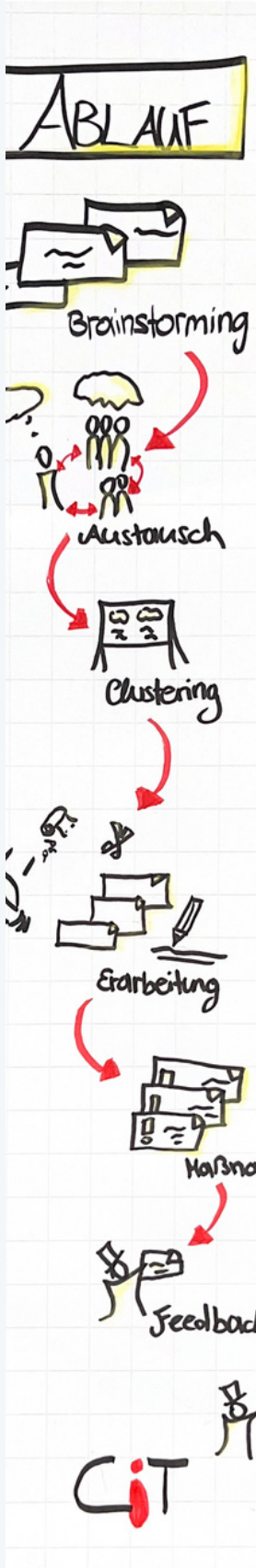
So können Sie sicherstellen, dass Ihr Team gerne arbeiten kommt

## **Motivation stärken**

und Erschöpfungsgefahren vermeiden

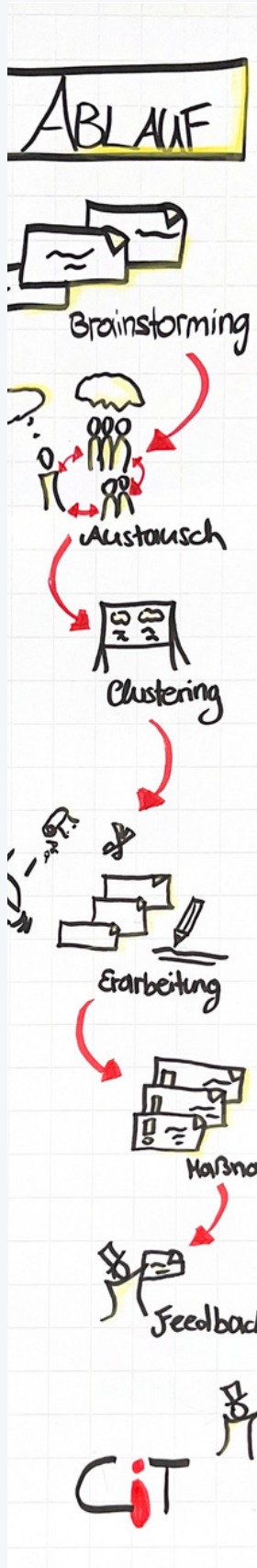
## **Vorsicht > Nachsicht**

Hier lernen Sie rechtzeitig gefährliche Stress-signale richtig zu deuten, um das Schlimmste zu vermeiden.



# SEMINAR INHALTE

- 1 **Die Gesichter der Erschöpfung**
  - Persönliche Ursachen
  - Gesellschaftliche Ursachen
  - Klassische Burnout-Typen
- 2 **Die 5 hartnäckigsten Stressoren**
  - Ihr persönlicher Stresstest
  - Die 5 Antreiber entlarven
  - Durch die richtige innere Einstellung Stress vermeiden
- 3 **Die 12 Burnout-Ursachen**
  - Weshalb wir uns das antun
  - So beseitigt man Burnout-Ursachen
  - Tipps für ein stressarmes Leben
- 4 **Die 7 Stufen in den Burnout**
  - So funktioniert richtige Selbstbeobachtung
  - Signale, die auf einen Burnout-Prozess hinweisen
  - Wie und womit rechtzeitig reagieren?
- 5 **Vorbeugen ist besser als Heilen**
  - Warum Agieren besser ist als Reagieren
  - Risiko- und Situationsanalyse mit dem Risikomanagement-Tool
  - Das Risikoszenario unter Kontrolle halten



## SEMINAR INHALTE

- 6 **Dein Körper - Dein Freund und Helfer**
  - Stressfrei durch richtige Bewegung
  - Praktische Übungen
  - Durch Atmung Stress abbauen
  - Durch gekonnte Energiearbeit - Arbeitsstress verhindern
  
- 7 **Stopp Burnout durch die richtige Einstellung**
  - Das entspannende Mindsetting
  - Mit entspannenden Lebensskripten mehr Gelassenheit finden
  - Schädliche Einstellungen entmachten
  
- 8 **Einfache Anti-Burnout-Übungen**
  - Ein Werkzeug zur Selbstdiagnose
  - Übungen zur Entkopplung von Stress und belastenden Einflüssen
  - Bewährte Entspannungstechniken
  - Burnout-Therapie für zu Hause
  
- 9 **Die Rolle von nahe stehenden Menschen bei der Burnout-Prävention**
  - Die Rolle der Familienangehörigen
  - Die Rolle von Freunden/Freundinnen
  - Wer noch helfen kann

# IHRE TRAINERIN



**Katja Schäfer**  
Trainerin

## Ihr Plus:

- Interaktiver Workshop
- Der Verbindung aus fundierter Ausbildung und Studium mit Praxis.
- Lösungsansätze, die eine Brücke schlagen für nachhaltige Umsetzung in Ihren Alltag.
- Stressmanagement 7 Tricks um stressige Situationen als Chef souverän zu meistern.

Marketing Strategist



## Das zeichnet mich aus:

### Leichtigkeit

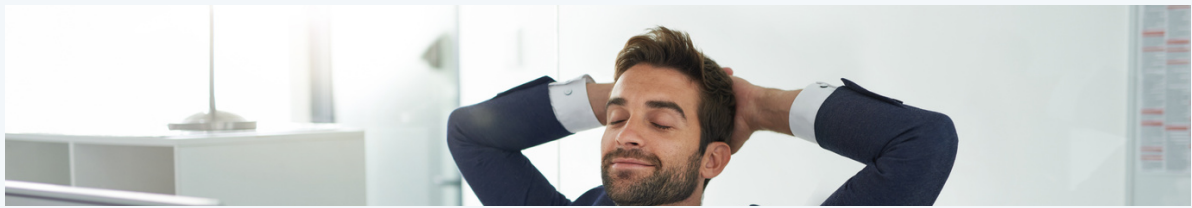
- Es darf geschmunzelt werden. Wir lernen leichter, wenn wir uns erwischen und nicht verurteilen.

### Praxisorientiert

- Sie bekommen in dieser Leadership Journey „Was zum Abbeißen“ für die Praxis aus 10 Jahren Erfahrung in eigener Führungsposition, Ausbildungen und meiner Tätigkeit als Coach, Beraterin und Trainerin für Führungskräfte.

### Konzeptionell

- Alle Konzepte sind auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst für einen möglichst großen Benefit für die Person und die Führungspraxis.



## IHR NUTZEN - IHR VORTEIL

### Warum ist dieses Seminar wichtig?

Das Seminar "Cool Down für die Führungskraft" ist wichtig, weil es Ihnen hilft, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu fördern und zu erhalten. Sie lernen, wie Sie gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen schaffen, gesundheitsbezogene Risiken erkennen und reduzieren, und wie Sie Ihre eigene Gesundheit als Führungskraft stärken können. Das Seminar vermittelt Ihnen praktische Methoden und Instrumente, die Sie in Ihrem Führungsalltag anwenden können.

### Ihre Vorteile

#### **Professionelle Seminarunterlagen und Ihr Teilnahmezertifikat**

Zu Beginn dieses gefragten Seminars händigt Ihnen Ihr Top-Trainer Norbert Freund eine ausführliche Arbeitsmappe aus. In ihr befinden sich der Stresstest, die Analysen der 20 wunden Punkte unserer Seele und Burnout-Präventionsthemen. Für Ihre Teilnahme erhalten Sie nach dem Training Ihr persönliches Teilnahme-Zertifikat.

#### **Belastende Stressfaktoren entmachten**

Lernen Sie, die verschiedenen Gesichter des Stresses zu entlarven. Machen Sie Ihren persönlichen Stresstest und finden Sie heraus, wo Sie am besten ansetzen, um Ihre Anspannungen zu entschärfen.

# COOL DOWN FÜR DIE FÜHRUNGSKRAFT

## Wen Sie auf dieser Veranstaltung treffen

- MitarbeiterInnen und Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung, die ihren Stress in den Griff bekommen und den Burnout verhindern wollen sind gleichermaßen von diesem Seminar begeistert.



## Termin & Ort

- 19. - 20.09.2024  
in Salzburg / Eugendorf

## Ihre Investition

- 1.520,- exkl. MwSt. inkl. Verpflegung
- ab dem zweiten Teilnehmer aus dem selben Unternehmen: 1.470,- exkl. MwSt.



## Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

- Den Stress verringern und die Burnout-Gefahr verhindern
- Lernen möchten, wie man die eigenen Belastungsfaktoren besser einschätzen kann
- Belastende Stressoren entkoppeln wollen
- Eine stressfreie Einstellung zum eigenen Leben finden möchten
- Mehr Qualität im Leben und größere Freude an der eigenen Arbeit finden wollen

**Die Plätze sind begrenzt - jetzt anmelden!**

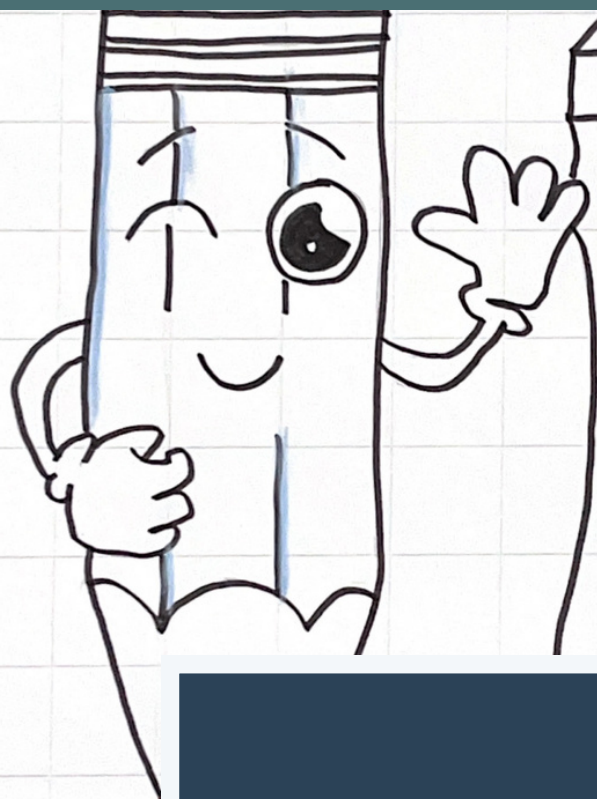
# ANMELDEBEDINGUNGEN & STORNOFRIST

Ihre Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular auf unserer Homepage. Anmeldungen werden bei offenen Veranstaltungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt und vom CiT schriftlich bestätigt. Die Teilnahmegebühr für den Management-Power-Tag beträgt für das Seminar € 1.520,- exkl. MwSt. inkl. Verpflegung. Ab dem zweiten Teilnehmer aus demselben Unternehmen € 1.470,- exkl. MwSt. Sollte der Termin ausgebucht sein, erhalten Sie ebenfalls eine entsprechende Information. Bei Bedarf reservieren wir Ihnen gerne ein Hotelzimmer für die Dauer des Seminars. Die Hotelkosten verrechnen Sie bitte mit dem Hotel direkt. Rechtzeitig vor Seminarbeginn senden wir Ihnen die Hotelbroschüre und die Rechnung zu.

Stornierungen von Seminaranmeldungen richten Sie bitte schriftlich an [info@cit.at](mailto:info@cit.at). Bei Abmeldung bis zu 21 Tagen vor Seminarbeginn werden keine Kosten verrechnet. Bei späteren Stornierungen haben Sie die Möglichkeit eine/n ErsatzteilnehmerIn zu nennen, andernfalls wird die Seminargebühr fällig. Anfallende Ersatzansprüche des Seminarhotels sind vom Teilnehmer zu tragen (z.B. bei Nichterscheinen am Seminar bzw. zu späte Stornierung einer Hotelzimmerreservierung).

**Die Plätze sind begrenzt - jetzt anmelden!**





Cool Down  
für die  
Führungskraft

**Wir  
freuen  
uns auf  
Sie!**



Jochingergasse  
2100 Korneuburg



[cit.at](http://cit.at)



+43 2263 51120



[info@cit.at](mailto:info@cit.at)