



Management-Power-Tag

Gesundheits- management durch Führungskräfte

10.10.2024
in Eugendorf

Wie Sie gefährliche Stress-Symptome erkennen und gezielt Hilfe für Ihre MitarbeiterInnen leisten können



Jochingergasse
2100 Korneuburg



cit.at



+43 2263 51120



info@cit.at



Ein stressarmes Arbeitsklima schaffen

Kommunikation

offen und ehrlich, Feedback geben und nehmen

Mitarbeiter Motivation

durch Wertschätzung, Beziehungsbedürfnisse

Arbeitsorganisation

Ziele, Prioritäten, Pausen, Zeitmanagement

Arbeitsumgebung

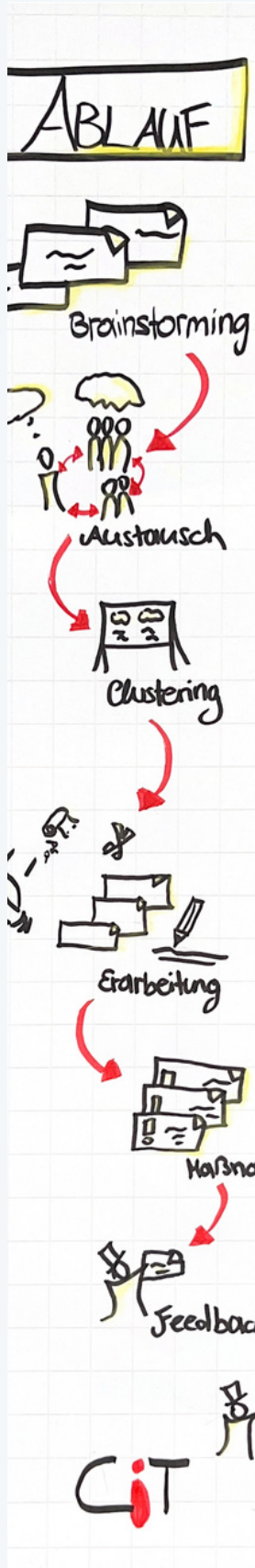
Ergonomie, Ordnung, Sauberkeit, Entspannung

Selbstfürsorge

Ausreichend Schlaf, Hobbies nachgehen, mentale Gesundheit

Sensibilisierung

Burnout-Anzeichen frühzeitig identifizieren und gegensteuern



MANAGEMENT-POWER-TAG

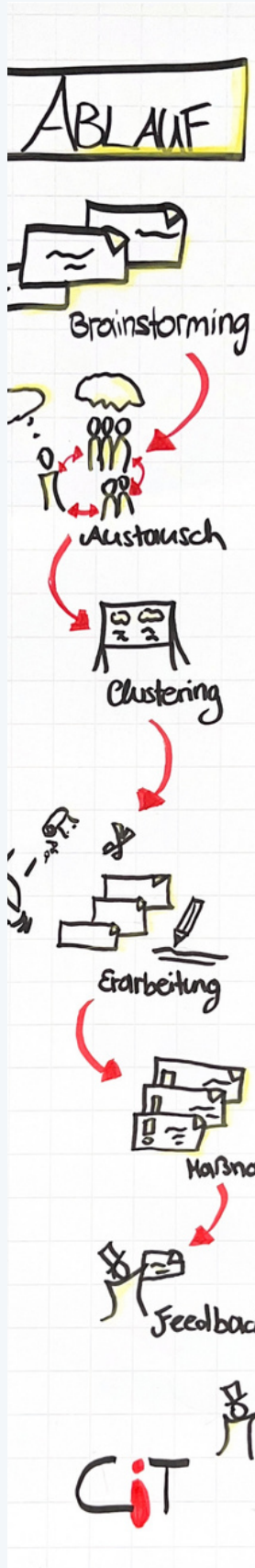
INHALTE

- 1 **Die Gesichter des Burnout**
 - Was ist Burnout?
 - Persönliche Ursachen
 - Organisatorische Ursachen
 - Der klassische Burnout-Typ

- 2 **Die 7 Stufen in den Burnout**
 - Woran man Indikatoren erkennt, die auf Stress weisen
 - Signale, die auf einen Burnout-Prozess hinweisen
 - Wie und womit rechtzeitig reagieren

- 3 **Die 6 Wege zur Einstellungskorrektur von Negativ auf Positiv**
 - Die häufigsten Gründe
 - Die richtige Kommunikation im Konfliktfall

- 4 **Stressherde im Betriebsklima**
 - Sozial- und organisationspsychologischer Stressanalyse
 - Rollen, die Stress fördern
 - Die psychologische Entwicklungsspirale der Persönlichkeitsentwicklung



MANAGEMENT-POWER-TAG INHALTE

5 **Führungsinstrumente zur Burnout-Prävention**

- Typische Burnout-Symptome bei MitarbeiterInnen
- Die 7 Eckpfeiler eines stressarmen Umfeldes
- Konkrete Führungsmaßnahmen gegen Stress

6 **Möglichkeiten und Grenzen der Mitarbeitermotivation**

- Die 4 Lebens-Leitmotive
- Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- Die 8 Beziehungsbedürfnisse
- Die 8 Motivationsbotschaften

7 **So kann jeder Einzelne dem Stress vorbeugen**

- Ein Programm zum persönlichen Umgang mit Stress
- So nimmt man dem Stress die Macht
- Die 9 Schritte in die Entspannung

8 **Überlegungen zu einer gezielten Burnout-Prävention**

- So funktioniert wertschätzende Kommunikation
- Interne Maßnahme zur Vorbeugung gegen Burnout
- Externe Hilfe bei der Gegensteuerung

IHRE LEADERSHIP-EXPERTIN



Katja Schäfer

CiT-Business-Trainerin

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.

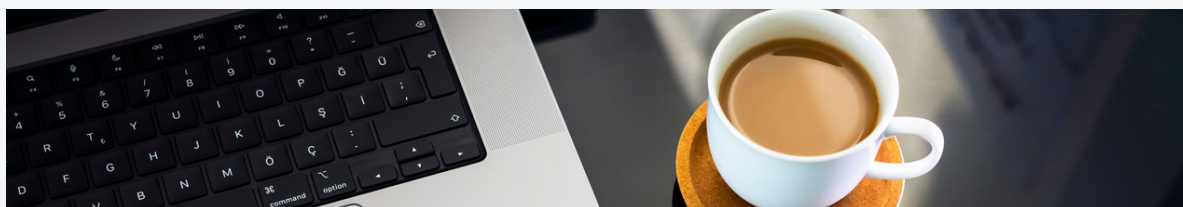
Konzeptionell

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

Ihr 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.





IHR NUTZEN - IHR VORTEIL

Warum ist der Management-Power-Tag wichtig?

Der Management Power Tag "Gesundheitsmanagement durch Führungskräfte" ist wichtig, weil er die Rolle der Führungskräfte bei der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter thematisiert. Er bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über aktuelle Trends und Herausforderungen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu informieren und sich mit Expertinnen und Experten auszutauschen. Er vermittelt auch praktische Tipps und Anregungen, wie Führungskräfte die Gesundheit ihrer Teams positiv beeinflussen können.

Ihre Vorteile

Stressmanagement:

Dadurch können Führungskräfte effektiv dazu beitragen Burnout präventiv vorzubeugen.

Mehr Lebensfreude:

Durch den Abbau von Stress und die Vermeidung von emotionaler Erschöpfung können Sie wieder mehr Freude am Leben haben.

Effektivität:

Unsere Methoden zur Burnout-Prävention und zum Stressmanagement sind wissenschaftlich fundiert und haben sich in der Praxis bewährt.

Langfristige Gesundheitsförderung:

Mit den bewährten Methoden können Sie nicht nur akute Stresssituationen meistern, sondern auch langfristig Ihre Gesundheit erhalten.

GESUNDHEITSMANAGEMENT DURCH FÜHRUNGSKRÄFTE

Wen Sie auf dieser Veranstaltung treffen

- Führungskräfte, die sich bewusst weiterentwickeln wollen
- Geschäftsführer, die ihre Motivationskraft steigern wollen
- Nachwuchs-Führungskräfte
- Personalentwickler u. Ausbildungs-Verantwortliche sind von diesem Power-Training gleichermaßen begeistert.

Termin & Ort

- 10.10.2024 in Eugendorf

Ihre Investition

- 860,- exkl. MwSt. inkl. Verpflegung
- ab dem zweiten Teilnehmer aus dem selben Unternehmen: 810,- exkl. MwSt.

Warum Sie diesen Management-Power-Tag besuchen sollten

- Sie bekommen hilfreiche Tipps und praktische Anregungen vom Trainer
- Selbstreflexion – Behandlung von Praxisfällen und bewährten Vorgehensweisen
- Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Krankenstände verringern können.

Die Plätze sind begrenzt - jetzt anmelden!

Online Anmeldung: www.cit.at#anmeldung

PDF zum Download: www.cit.at#broschüre

Telefonisch: **02263 5112-203**

Mail: info@cit.at

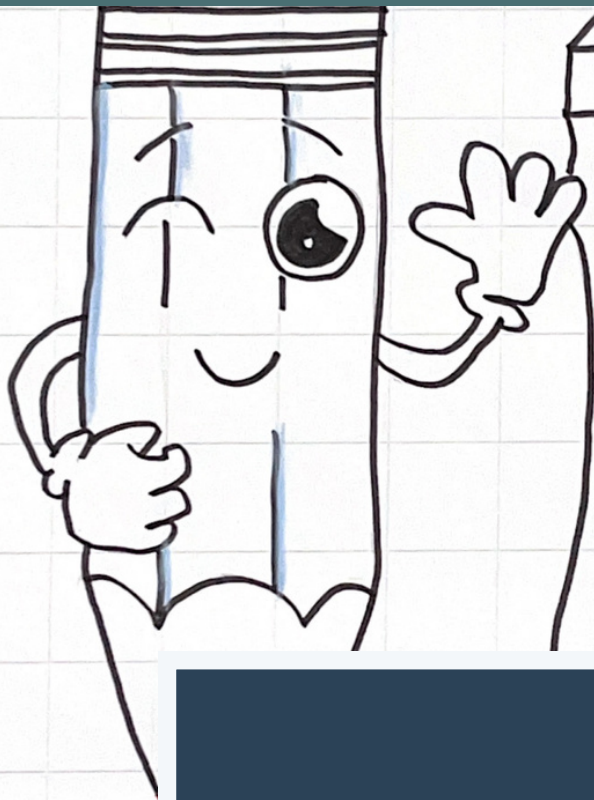
ANMELDEBEDINGUNGEN & STORNOFRIST

Ihre Anmeldungen richten Sie bitte schriftlich (E-Mail) an CiT-Management-Individual-Training-GmbH, 2100 Korneuburg, Jochingergasse 1 Tel: +43 (0)2263/5112-0, Fax: +43 (0)2263/5112-33, E-Mail: info@cit.at.

Anmeldungen werden bei offenen Veranstaltungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt und vom CiT schriftlich bestätigt. Die Teilnahmegebühr für den Management-Power-Tag beträgt € 860,- exkl. MwSt. inkl. Verpflegung. Ab dem zweiten Teilnehmer aus demselben Unternehmen € 810,- exkl. MwSt. Sollte der Termin ausgebucht sein, erhalten Sie 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. Bei offenen Seminaren sind bis zu 21 Tagen vor Seminarbeginn eingehende Abmeldungen kostenfrei. Bei späteren Stornierungen haben Sie die Möglichkeit eine/n ErsatzteilnehmerIn zu nennen, um sich die Stornogebühr zu ersparen, 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!



Gesundheits-
management
durch die
Führungskraft

**Wir
freuen
uns auf
Sie!**



Jochingergasse
2100 Korneuburg



cit.at



+43 2263 51120



info@cit.at