Psychisch gesund

oder „Wie schütze ich mich und mein Team?"

Der Umgang mit der psychosozialen Gesundheit wird eine der großen Herausforderungen unserer Gesellschaft in den nächsten Jahren und Jahrzehnten sein. Burnout ist in aller Munde. Nicht zuletzt die Möglichkeiten der modernen Kommunikation verändern private Umfelder und Arbeitsbedingungen nachhaltig. Hinzu kommen dramatische Veränderungen in der Gesellschaft, die einen anderen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen verlangen. Nicht wenige stoßen hier an ihre Grenzen.

Es wird zunehmend schwierig, sich abzugrenzen, sich persönliche Freiräume zu erhalten und zur Ruhe zu kommen. Die Erhöhung der Arbeitstakte und –Belastungen sowie die ständige Erreichbarkeit und die Erwartung derselben sind nicht zu unterschätzende Stressfaktoren. Zusammen mit zusätzlichen Belastungen im persönlichen Umfeld entsteht eine immense psychische Belastung. Die Inhalte dieses Seminars helfen nicht zuletzt Führungskräften dabei, die Zusammenhänge, die zu dieser Belastung führen, besser zu verstehen und zeigen auf, wie man sich und seine Mitarbeiter dagegen schützen kann:

- Welche belastenden Faktoren wirken auf uns ein und was wirkt ihnen entgegen?
- Burnout, Stressreaktionen, Erschöpfungszustände, Depressionen, was ist das und wie unterscheiden sie sich?
- Zeitmanagement – Wie organisiere ich mich gut?
- Psychologische Zusammenhänge
  - Die Persönlichkeitsanteile und ihre Bedeutung
  - Die Abwertung belastender Lebensfaktoren – wie kann ich sie erkennen und die Faktoren angemessen bewerten?
  - Was uns antreibt – welche Mechanismen führen dazu, dass wir uns überfordern oder schwer abgrenzen können?
- Die befreiende Wirkung des Wortes „nein" – sich abgrenzen ohne zu verletzen
- Der Umgang mit psychisch belasteten Mitmenschen / Mitarbeitern
- Wie und wo kann ich für mich oder andere Hilfe holen? Wann sollte ich das tun?
- Praktische Übungen und selbst erarbeitete Lösungen
- Dresscode: Casual!

Seminarziel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Fakten zum Thema Burnout und die belastenden Faktoren kennen. Sie bekommen praktische Anregungen und Hinweise, wie man sich selbst und andere schützen kann. Darüber hinaus erfahren sie, wie man mit Betroffenen umgeht und wie man eine solche Beeinträchtigung erkennen kann.

Der Seminarleiter

Stefan Betsch ist durch eine mehrjährige Ausbildung in Transaktionsanalyse, die er mit der Praxiskompetenz abgeschlossen hat, intensiv psychologisch ausgebildet. Dies ermöglicht ihm u. a. eine fachlich fundierte Erläuterung psychologischer Zusammenhänge sowie professionelles Coaching. Besonders am Herzen liegt ihm dabei, ein Verständnis für diese Mechanismen zu vermit-

teln, um sich selbst und andere besser einschätzen zu lernen. Aus seiner eigenen Erfahrung in anspruchvollen Tätigkeitsgebieten, die er u. a. mit seiner Rolle als Familienvater vereinbaren musste, kennt er viele belastende Faktoren auch aus eigener Erfahrung.

Weitere Informationen unter **www.impulse-bekommen.de**