IBR Insights / Kostenfreies Info-Webinar

Burnout-Prävention und Work-Life-Balance: Strategien zur Erhaltung der mentalen Gesundheit und zur Förderung einer ausgewogenen Arbeitskultur

Referent: Dipl.-Psych. Arvid Rapp, Frankfurt

Datum: Mittwoch, 03.12.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Online-Seminar

Preis: kostenlos

Dipl.-Psych. Arvid Rapp
trainiert und berät seit ca. 25 Jahren Fach- und Führungskräfte der Bauindustrie und Immobilienwirtschaft. Dabei stehen psychologische Fragen der Führung, der Kommunikation und Verhandlung im Mittelpunkt seiner Arbeit. Ziel ist es stets, bestehende Situationen unter motivationalen und emotionalen Gesichtspunkten zu analysieren, um dadurch Perspektiven zu erweitern, neue Spielräume zu eröffnen und die aus dieser Arbeit resultierenden notwendigen Kompetenzen zu entwickeln. Das Fundament der Arbeit bildet sein profundes psychologisches Wissen, gepaart mit langjähriger Praxiserfahrung in einer Vielzahl von Seminaren und Projekten. Neben der Seminar- und Beratungstätigkeit coacht Arvid Rapp verantwortliche Keyplayer bei der Erreichung ihrer Führungs- und Verhandlungsziele. Er ist gemeinsam mit seinem Partner geschäftsführender Gesellschafter der incon HR.

Teilnehmerkreis

Diese Veranstaltung richtet sich "branchenübergreifend" an alle Fach- und Führungskräfte.

Ziel

Erfahren Sie in nur 1 Stunde, wie Sie Ihre mentale Gesundheit stärken und Burnout vorbeugen können.
In diesem Seminar erhalten Sie praxisorientierte Werkzeuge, die Sie sofort anwenden können.

Themen

- **Praktische Tipps**: Lernen Sie erste Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance und ein nachhaltiges Stressmanagement.
- **Impulse für die Arbeitskultur:** Entdecken Sie, wie eine ausgewogene Arbeitskultur Motivation und Wohlbefinden fördern kann.
- **Für Ihre Resilienz**: Holen Sie sich Inspiration und Strategien, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags gelassener zu begegnen.

IBR Insights / Kostenfreies Info-Webinar

Burnout-Prävention und Work-Life-Balance: Strategien zur Erhaltung der mentalen Gesundheit und zur Förderung einer ausgewogenen Arbeitskultur

Referent: Dipl.-Psych. Arvid Rapp, Frankfurt

Datum: Mittwoch, 03.12.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Online-Seminar

Preis: kostenlos

Seminarablauf

10:00 - 11:00	Referat (1 h)

Fragen sind dem Referenten jederzeit willkommen.