

Resilienz statt Burn-out

Referent: Dipl.-Psych. Helge Johannes Baudis, Rottenburg a.N.

Datum: Dienstag, 05.10.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: IBR-Seminarzentrum Mannheim

Preis: 399,- Euro zzgl. 19% MwSt.



Dipl.-Psych. Helge Johannes Baudis

ist Psychologischer Psychotherapeut und Gründungsmitglied der BPO Beratergruppe (www.bpo.de). Er berät, coacht und trainiert seit vielen Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter, Teams und Organisationen in Veränderungsprozessen in vielen Branchen, insbesondere in der Baubranche, Architektur- und Ingenieurbüros.

Er kennt den durch zunehmende Komplexität und Veränderungsgeschwindigkeit wachsenden Druck in der Arbeitswelt sehr intensiv. In seiner Arbeit legt er großen Wert auf die Balance von Erfolg und Arbeits- und Lebensqualität. Die Weiterentwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit bildet dabei die Grundlage für den nachhaltigen persönlichen und den unternehmerischen Erfolg. Er selbst sieht sich in einem beständigen Lernprozess zur Weiterentwicklung der eigenen Arbeits- und Lebensqualität.

Teilnehmerkreis

Architekten, Ingenieure, Projektleiter und -steuerer, Bauleiter, technische und kaufmännische Mitarbeiter, Büro- bzw. Firmeninhaber, Personalverantwortliche.

Ziel

Unter Resilienz verstehen wir in diesem Seminar die individuelle persönliche Fähigkeit, die zunehmenden Belastungen, Veränderungen und Krisen angemessen und erfolgreich zu bewältigen. Das ist keine technisch lösbare Aufgabe, sondern ein individuelles Lernfeld für den beruflichen (Lebens-)Erfolg.

Wenn diese Beschreibungen auf Sie zutreffen:

- hoher eigener Anspruch / großer Anspannungsgrad / hohe Output-Erwartungen / kreativ Schaffender und Projektmensch / hoher Zeit- und Qualitätsdruck / Entscheidungen unter Druck / komplexe Prozesse

dann kennen Sie auch die Herausforderungen,

- Ansprüche realistisch formulieren / eigene Arbeits- und Lebensenergie angemessen dosieren / Freiräume schaffen und verteidigen / Grenzen setzen / sich auf die eigenen Ressourcen und den eigenen "Flow" konzentrieren / die eigene Schaffens- und Lebensfreude bewusst entwickeln / ein Arbeits- und Lebensumfeld schaffen, das leistungs- und kreativitätsfördernd ist.

Damit wollen wir uns an diesem Seminartag intensiv beschäftigen und zu individuellen Wegen in eine resilientere Zukunft beitragen.

Themen

- Resilienz und das Entstehen von Burnout verstehen
- Faktoren für Resilienz kennen lernen
- (Arbeits-) Psychologie von Motivation, Veränderung und Krisen
- eigener Werte und Stärken bewusster werden, weiterentwickeln und ggfls. neu justieren
- praktische Übungen zu Resilienz und Achtsamkeit
- der ganz konkrete eigene Plan für Resilienz
- Entwicklung des eignen Arbeits- (und Lebens-)Umfeldes, das Schaffensfreude fördert

Methoden: Inputs, Selbstreflexion, Austausch, Plenumsprache, Übungen, Kollegiale Beratung

IBR-SEMINARE 2. Halbjahr 2021



Jetzt anmelden
Fax: 0621 - 2 83 83
E-Mail: sandra.koden@ibr-seminare.de
Kontakt bei Fragen:
Sandra Koden, Tel: 0621 - 120 32-18
Romy Grüßer, Tel: 0621 - 120 32-19
Alexandra Cichutteck, Tel: 0621 - 120 32-35

10% Frühbucherrabatt
bei Buchung bis zum 15.06.2021

Resilienz statt Burn-out

Referent: Dipl.-Psych. Helge Johannes Baudis, Rottenburg a.N.

Datum: Dienstag, 05.10.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: IBR-Seminarzentrum Mannheim

Preis: 399,- Euro zzgl. 19% MwSt.

Hiermit melde ich mich bzw. uns zu diesem Seminar an:

Bitte in Druckbuchstaben

Titel

Vorname, Name

Firma

Gesellschaft

Straße

Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon

Telefax

Firmenstempel

E-Mail-

Adresse

Datum

Unterschrift

Nur falls zutreffend:

Benötigen Sie Fortbildungspunkte?

ja

nein

Geben Sie hier bitte die für Sie zuständige Architekten- oder Ingenieurkammer an

Sie erhalten ausführliche Seminarunterlagen. Der Seminarpreis versteht sich inkl. Mittagessen mit Softgetränk, Snacks, Tagungs- und Pausengetränke

Für Ihren Fortbildungsnachweis: Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 6 Zeitstunden.