Firmenseminare

Firmenseminare / Individuelle Firmenveranstaltungen mit Friedhelm Sommerland in Berlin

Firmenseminare und Workshops als Inhouse-Veranstaltung:

Zu den Themen Gesundheitsprävention, Stress und Burnout konzipiere ich für Ihr Unternehmen gerne individuelle Seminare. Um einen sinnvollen Beitrag für die Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft zu leisten, sollte sich die Dauer eines entsprechenden Seminars auf mindestens 2 Tage belaufen. Für das Gelingen des Seminars wäre es weiterhin sinnvoll, wenn es nicht am Arbeitsort stattfindet. Außerdem sollten nach Möglichkeit immer nur die Angehörigen einer Hierarchieebene an dem jeweiligen Seminar teilnehmen. Workshops und Seminare dienen dem Austausch untereinander. Vertrauen und die Bereitschaft sich gegenüber anderen Teilnehmern zu öffnen, entsteht am ehesten, wenn Führungskräfte der jeweiligen Hierarchieebene und Untergebene jeweils unter sich sind.

Nachfolgend sehen Sie beispielhaft einen Trailer für ein mögliches Seminar.

„Stressmanagement – So schützen Sie sich vor dem Burnout!“

Vor Leistungsblockaden, Stress und vor Burnout kann man sich schützen. Allerdings ist es hierzu erforderlich, sich einige grundlegende Kenntnisse anzueignen.

Im Seminare **„Stressmanagement – So schützen Sie sich vor dem Burnout!“** werden Ihnen diese Kenntnisse vermittelt und wichtige Fertigkeiten trainiert.

Das Besondere an diesem Seminar ist, dass Sie eine Vielzahl von Präventionsmöglichkeiten präsentiert bekommen und sich selbst entscheiden können, welche Sie zukünftig intensiver verfolgen möchten.

In diesem Seminar lernen Sie in Berlin:

- wie Burnout entsteht und wie es verläuft
- die verschiedenen Burnout-Arten kennen
- Lösungsstrategien der Stressforschung kennen
- welche Bedeutung Ziele und Erwartungen haben
- verschiedene Bewältigungsstrategien kennen
- wie Sie sich aktiv entspannen können (u.v.m.)

Kontaktieren Sie mich jetzt!

Fordern Sie doch bei mir ein unverbindliches Angebot über ein Inhouse-Seminar in Ihrem Unternehmen an. Schicken Sie mir bitte eine e-Mail oder rufen Sie mich an.

Jetzt buchen