Burnout – Seminare

Burnout – Seminare mit Friedhelm Sommerland

Seit vielen Jahren bilde ich mit viel Leidenschaft Burnout-Berater/innen aus! Hier erfahren Sie mehr zu den Inhalten der „Ausbildung zum/zur Burnout – Berater/in“. Sollten Sie an weiteren Angeboten von mir interessiert sein, können Sie auch direkt unter „Kontakt“ mit mir in Verbindung treten. Neben meiner Tätigkeit für meinen Kooperationspartner, die Paracelsus-Schulen Deutschland biete ich auch im Rahmen von Inhouse-Seminaren (firmeninterne Seminare) maßgeschneiderte Konzepte rund um die Themen Kommunikation, Selbstmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung an.

Die Inhalte der Ausbildung zum/zur Burnout-Berater/in Berlin:

Die Teilnehmer werden qualifiziert in die Burnout-Problematik eingeführt und erhalten vielfältige Anregungen und Lösungskonzepte, die sie später in ihrem Berufs- und Praxisalltag anwenden können.

Seminarschwerpunkte in Berlin:

- Burnout: Definition, Ursachen, Entstehung
- Abgrenzung: Boreout, Wearout, Burnout
- Aktives Burnout, individuumszentrierte Sichtweise
- Passives Burnout: Macht-, Organisation- und Rollenstrukturen in Unternehmen als Katalysator
- Exkurs Führungskompetenz: Der Vorgesetzte als Schlüsselfigur

- Erwartungen und gestörte Handlungsepisoden als Stressquellen
- Interventionsmöglichlichkeiten für Berater und Therapeuten
- Burnout-Tests als Indikator
- Ziele und Wahrnehmungsfilter: Instrumente für eine dauerhafte Bewältigung
- Das Graves-Value-System als Erklärungsmodell für gesellschaftliche Veränderungen
- Irrationale Überzeugungen – das ABC-Modell nach Albert Ellis
- Innere Antreiber und die Transaktionsanalyse nach Eric Berne
- Die Existenzanalyse nach Viktor Frankl
- Systemische Fragetechniken als Hilfsmittel und wichtiges Analyse-Intrument
- Vorbeugen ist besser als Heilen: Der Burnout-Präventionsprozess
- verschiedene Selbsterfahrungsübungen in Kleingruppen

Dieses Seminar richtet sich an:

Führungskräfte, Trainer, Coaches, Berater, Ärzte, Heilpraktiker, Heilpraktiker Psychotherapie, Gesundheitsberater, Mitarbeiter in Krisendiensten, Betriebsräte, etc.

Lernziele:

Die Teilnehmer/innen werden qualifiziert in das Thema Burnout eingeführt.

Nach der Teilnahme an diesem Seminar sind sie in der Lage:

- die Entstehung von Burnout auf der individuellen und auf der Unternehmensebene zu verstehen
- die verschiedenen Burnout-Arten zu unterscheiden

- die auslösenden Faktoren zu erkennen und zu beschreiben
- zielgerichtet zu beraten
- auf der persönlichen und auf der unternehmerischen Ebene Massnahmen zu ergreifen, die die Gefahr der Burnout-Entstehung eindämmen

Als Bankfachwirt (DIHK) und ehemaliger Investmentbanker betrachte ich das Thema Burnout nicht nur aus der psychologsichen, sondern auch aus der betriebswirtschaftlichen Sicht. Von meinen langjährigen Erfahrungen im Einzelsetting als Persönlichkeitscoach und Heilpraktischer Psychotherapeut (HPG) profitieren die Teilnehmer/innen anhand vieler Praxisbeispiele.

Jetzt buchen