

„Never burn out - Selbst- und Stressmanagement in anspruchsvollen Arbeitsfeldern“

Wir leben in einer Zeit, in der wir mit äußerst vielschichtigen Anforderungen und Belastungen konfrontiert sind. Subjektiv erlebte Fremdbestimmung, permanente Veränderungen und zunehmende Schnelllebigkeit kosten uns viel Energie. Deshalb gewinnt der bewusste Umgang mit persönlichen und beruflichen Ressourcen immer mehr an Bedeutung. Voraussetzung für ein befriedigendes Lebenskonzept ist unter anderem die Fähigkeit, den eigenen Energiehaushalt so managen zu können, dass wir selbst in herausfordernden Situationen Zugang zu unseren Kraftquellen und innerer Gelassenheit finden.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen aus allen Funktionsebenen

Inhalte

- Ursachen, Vorbeugung und Überwindung von Stress
- Die inneren Antreiber – der „selbstgemachte“ Stress
- Etappen der Burnout-Entwicklung – drohendes Burnout erkennen und rechtzeitig gegensteuern
- Energiespender und Energieräuber im Alltag
- Lebensgrundhaltungen und ihr Einfluss auf unseren Energiehaushalt
- Umgang mit Verantwortung, Erfolg, Rückschlägen und Fehlern
- Mentale Modelle, die die Vitalität stärken
- Atem und Körper als Energiequellen

Methodisches Vorgehen

Vermittlung von Inhalten, Systematisch angeleitete Biografiearbeit, Bewegungsübungen und Meditation, Gruppen- und Einzelarbeit, Symbol- und Ritualarbeit u.a.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen bekommen einen Einblick in die Dynamik von Stressentstehung und -bewältigung. Sie erfahren, welche Signale ein drohendes Burnout ankündigen und welche Möglichkeiten es gibt dem gegenzusteuern. Es werden Wege aufgezeigt, Gesundheit und Vitalität zu bewahren und zu stärken. Die TeilnehmerInnen reflektieren den Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt und lernen hilfreiche Strategien, neue Zugänge und praktikable Übungen für den Alltag kennen.

Seminarleitung

Dr. Josef Eisner oder Mag.^a Maria Eisner

Berufliche Motivation und Einstellungen - Mottoziele als energiegelasse Anker für zielorientiertes Handeln

Kraft und Schwung kommt aus unseren tief liegenden Bedürfnisstrukturen. In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen diese Energiequelle gezielt anzuzapfen. Mit anschaulichen Methoden erforschen sie ihre persönlichen unbewussten Beweggründe.

Ziele

Die TeilnehmerInnen lernen in diesem Seminar die Bedeutung von Mottozielen kennen und üben den Umgang mit diesen. Nach dem Seminar kann dieses methodische Wissen selbständig für unterschiedliche Fragestellungen angewandt werden. Auf der Grundlage von Eigenreflexion und mit der Nutzung von Gruppenarbeiten erarbeitet jede/r TeilnehmerIn im Seminar ihr/sein persönliches Mottoziel. Die in dieser Veranstaltung erworbene Kompetenz ermöglicht es, das zielorientierte Handeln in unterschiedlichen Lebensbereichen effektiver zu gestalten.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen aus allen Funktionsebenen

Inhalte

- Motivation - ein Cocktail aus Kognition und Emotion
- Analyse individueller Ressourcen
- Einstellungen und Werte
- Mottozielarbeit
- Lebenspraktische Integration der Inhalte

Methodisches Vorgehen

Vermittlung von Inhalten, Gruppen- und Einzelarbeit, Bewegungsübungen und Meditation, Systematisch angeleitete Biografiearbeit, Symbol- und Ritualarbeit, arbeiten mit dem Zürcher Ressourcenmodell u.a.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen reflektieren die eigene Sinn- und Wertekultur und bekommen einen verbesserten Zugang zu ihrem individuellen Bedürfnis- und Motivationsprofil. Sie erfahren welche Möglichkeiten es gibt die motivationalen und energetisierenden Kräfte für das berufliche Tun zu stärken. Durch Vermittlung hilfreicher psychologischer Strategien und praktikabler Übungen werden Wege aufgezeigt, wie Leistungsfähigkeit gestärkt und Gesundheit sowie Vitalität bewahrt werden können.

Seminarleitung

Dr. Josef Eisner

Resilienz – Die Kraft die uns durch anspruchsvolle Lebensphasen trägt

Berufliche Situationen bringen es mit sich, dass der Mensch sich auch unter widrigen Umständen bewährt und leistungsfähig bleibt. Wie solchen, von außen kommenden Anforderungen begegnet werden kann und welche Fähigkeiten dabei unterstützend wirken, sollen in diesem Seminar erkundet und trainiert werden. Die mentale Widerstandskraft bezeichnet die Fähigkeit Krisen und Probleme aus eigener Kraft zu bewältigen. Man spricht auch von Resilienz und der inneren Stärke, schwierigen Situationen nicht nur wirksam zu begegnen, sondern durch deren Bewältigung seine Persönlichkeit zu stärken.

Ziele

In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen ihr persönliches Resilienz-Profil kennen. Auf Grundlage einer Biografiearbeit erkunden diese Ihr Stärkenprofil, ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sowie ihre mentalen Ressourcen. Sie lernen das Prinzip „Ermutigung“ gezielt anzuwenden und stärken das Erleben ihrer Selbstwirksamkeit. Ebenso werden die TeilnehmerInnen angeleitet die Balance zwischen sozialer Verbundenheit und Autonomie bewusst zu spüren und zu gestalten. Die erworbenen Kenntnisse helfen den TeilnehmerInnen die ressourcenorientierte Haltung und ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen zu stärken und entstehende Vorteile aus sich verändernden Bedingungen wahrzunehmen und zu nutzen.

Zielgruppe

Leitungskräfte mit und ohne Führungsverantwortung

Inhalte

- Meilensteine des Lebens (woher kommen meine Ressourcen)
- Ressourcenbilanz (was sind meine Stärken und Fähigkeiten)
- Selbst- und Fremdanerkennung
- Dynamik von Entwicklung (analoge Arbeit mit dem Labyrinth)
- Ermutigung als Prinzip der Ich-Stärkung
- Stabilität und Flexibilität/soziale Bindung und Autonomie > Gegensätze die sich mögen

Methodisches Vorgehen

Vermittlung von Inhalten, Systematisch angeleitete Biografiearbeit, Gruppen- und Einzelarbeit, Bewegungsübungen und Meditation, Symbol- und Ritualarbeit u.a.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen lernen Ihr mentales Ressourcenprofil kennen und dieses gezielt zu pflegen sowie weiter zu entwickeln. Sie erhalten eine gesteigerte Problemlösungskompetenz, hinsichtlich schwieriger beruflicher und persönlicher Herausforderungen. Ungünstige Bedingungen werden mehr als Chance und Ressource erkannt, denn als Hindernis. Das Erleben der Selbstwirksamkeit wird gestärkt und die gesundheitliche Performance günstig beeinflusst.

Seminarleitung

Dr. Josef Eisner

Älterwerden selbstbewusst gestalten. Routenplaner für Vitalität und mentale Fitness im Beruf

Das Erfahrungswissen von MitarbeiterInnen ist das Langzeitgedächtnis jedes Unternehmens und eine wertvolle Ressource für die aktive Mitgestaltung zukünftiger betrieblicher Veränderungen. Angesichts der demografischen Entwicklung gilt es diesen Schatz zu nutzen und zu pflegen, Lernfähigkeit, Neugier und Entwicklungslust wahrzunehmen und zu fördern.

Ziele

Das Seminar dient der Verhaltensprävention. Fachliches Hintergrundwissen aus der Gesundheits- und Persönlichkeitspsychologie sowie der Hirnforschung wird vermittelt, das für die persönliche Gestaltung des vitalen Älterwerdens hilfreich ist. Praktische Tipps können sofort in den Lebens- und Berufsalltag integriert werden. Die TeilnehmerInnen reflektieren ihre persönlichen und beruflichen Prägungen sowie die Herausforderungen ihrer aktuellen Lebensphase. Sie entwickeln ihren ganz persönlichen Routenplaner für vitales Älterwerden und Reifen.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen mit langjähriger Lebens- und Berufserfahrung, die sich für Ihr eigenes Älterwerden und die zukünftigen beruflichen Herausforderungen rüsten möchten.

Inhalte

- Den Blick über das bisherige Lebensstrukturmodell hinaus weiten: bis 80 gibt's noch was zu tun.
- Sensibilisierung für die Prägungen und Herausforderungen unterschiedlicher Lebensphasen.
- Der Dreh von negativen Stereotypen übers Älterwerden zu einer ermutigenden Sichtweise: Das Kompetenz- und Reifungsmodell.
- Aktuelle entwicklungs- und biopsychologische Erkenntnisse zum Alternsprozess.
- Use it or loose it: Das Geheimnis der lebenslangen Hirnplastizität und seine Bedeutung für die persönliche Stärkung und berufliche Weiterbildung.
- Die Kraft der Gedanken und inneren Bilder.
- Wertschätzung der Seniorität und Förderung/Forderung der Generativität: Geben und Nehmen als starkes Band zwischen Alt und Jung.

Methodisches Vorgehen

Persönlicher Erfahrungsaustausch. Vermittlung aktueller psychologischer und medizinischer Informationen zum vitalen Älterwerden und Reifen. Praktische Übungen zur Achtsamkeit, Kurzzeitentspannung und mentalen Fitness.

Nutzen

Älterwerden und Reifen von Mitarbeitern wird zum gewinnbringenden Faktor für das Unternehmen. Die Mitarbeiter behalten ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit beim Älterwerden im Auge und nutzen bestehende Gestaltungsspielräume im Unternehmen, um sich im beruflichen Lebenszyklus ihren Fähigkeiten und Neigungen entsprechend zu positionieren. Die Mitarbeiter sind sich im Klaren, was sie an Qualifikationen und Kompetenzen für die Zukunft brauchen. Die Sensibilität für die Chancen altersgemischter Zusammenarbeit im Unternehmen wird gefördert.

Seminarleitung

Dipl.Psych. Kurt Wirsing

Sinnerfüllt leben - wertorientiert handeln

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Kreativität sind eng damit verknüpft, wie sinnvoll wir das erleben, was wir tun. Wenn wir uns „am richtigen Platz“ fühlen, erfahren wir uns selbstwirksam und unser Handeln sinnerfüllt. Dieses Gefühl zu stärken ist Ziel des hier beschriebenen Seminars.

Es geht es um ein Achtsamkeit, um eine Art Boxenstopp auf dem persönlichen Weg. Wichtiger Teil des Seminars ist das bewusste Innehalten sowie das Überprüfen der persönlichen Werteskala. Grundlegend ist dabei, den individuellen Zugang zu Werten wie z.B., Mut, Freiheit, Vertrauen, Verbundenheit, Dankbarkeit, Hoffnung und Freude zu öffnen und die Relevanz dieser Werte für ein engagiertes produktives Miteinander zu beleuchten.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen aus allen Funktionsebenen

Inhalte

- Das Prinzip der Achtsamkeit
- Arbeit in und mit der Natur - Lernfeld für die eigene Lebensbalance
- Mithilfe des Labyrinths den eigenen Weg erfahrbar machen
- Klärung und Priorisierung individueller Werte
- Introversion (nach innen gehen) und Extraversion (sich im Außen orientieren) als Kraftquelle nutzen und die eigene Polung erkennen
- Durch einfache Rituale bewusster leben und handeln

Methodisches Vorgehen

Mittels ausgewählter Theorie-Inputs erfolgt der Einstieg in unterschiedliche Themenbereiche, die durch Einzel- und Gruppenarbeiten vertieft werden. Aktuelle psychologische Erkenntnisse werden mit körperorientierten Übungen und Techniken kombiniert und für die Anwendung im täglichen Lebensbezug nutzbar gemacht.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen erhalten in diesem Seminar einen erweiterten Blick auf die eigene Sinn- und Wertestruktur. Dies hilft den Selbstzugang zu verbessern und zentrierter zu Leben. Beides sind Grundlagen welche Gesundheit und Vitalität in einem umfassenden Sinne sowie die Leistungsfähigkeit nachhaltig stärken.

Seminarleitung

Mag.^a Maria Eisner

Energiemanagement für Führungskräfte - Körper und Geist als Energiewerkstatt

Wir leben in einer Zeit, in der wir mit äußerst vielschichtigen Anforderungen und Belastungen konfrontiert sind. Subjektiv erlebte Fremdbestimmung, permanente Veränderungen und zunehmende Schnelllebigkeit kosten den Führungskräften viel Energie. Hier gewinnt der bewusste Umgang mit persönlichen und beruflichen Ressourcen immer mehr an Bedeutung. Voraussetzung für ein befriedigendes Lebenskonzept ist unter anderem die Fähigkeit, den eigenen Energiehaushalt managen können, so dass wir selbst auch in herausfordernden Situationen Zugang zu unseren Kraftquellen finden. Zudem ist es als Führungskraft von grundlegender Bedeutung, das eigene mentale und physische Fitnessspektrum besser kennen zu lernen, um MitarbeiterInnen ressourcenorientiert zu begegnen und angemessene Hilfestellungen anbieten zu können.

Zielgruppe

Personen, die in ihrer beruflichen Aufgabe hohe Anforderungen erfüllen und auf der Basis von Lebensbereiche bezogener Ausgewogenheit und Zielorientierung ihre Vitalität wirksam leben wollen.

Inhalte

- Messung der Herzratenvariabilität (HRV)
- Muskelfunktionstest
- Entstehung, Prävention und Überwindung von Stress
- Die inneren Antreiber – der „selbstgemachte“ Stress
- Lebensgrundhaltungen und ihr Einfluss auf unseren Energiehaushalt
- Umgang mit Verantwortung, Erfolg und Rückschlägen
- Energiespender und Energieräuber im Alltag
- Energiesteuerung durch Ernährung
- Konditions- und Beweglichkeitsübungen
- Mentale Modelle, die die Vitalität stärken
- Erstellung eines individuellen Vitalitätsleitfadens

Methodisches Vorgehen

Vermittlung von Inhalten, Einzel- und Gruppenarbeiten, angeleitete Übungen, Reflexion im Plenum, Messung der Herzratenvariabilität, Analyse der Muskelfunktion, Outdoor-Aktivitäten, Ausarbeitung eines individuellen Vitalitätsleitfadens.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen bekommen einen vertieften Einblick in die Dynamik von mentalen Einflussfaktoren und körperlichen Funktionalitäten im Wechselspiel mit beruflichen Herausforderungen. Sie erfahren, welche psychologischen und physiologischen Signale für ein nachhaltiges persönliches Gesundheitsmanagement relevant sind. Sie reflektieren den Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt und lernen neue Zugänge und praktikable Übungen um ihre Gesundheit und Vitalität zu bewahren und nachhaltig zu stärken. Die den TeilnehmerInnen vermittelten Kenntnisse dienen einer gesundheitsförderlichen Entwicklung. Zudem befähigen sie die Führungskräfte in Mitarbeitergesprächen im Sinne eines nachhaltig wirksamen Generationenmanagements nach LAO® wirken zu können.

Seminarstruktur

2 Tage : Analyse der individuellen Vitalitätsstruktur, Vermittlung von Kenntnissen, Ausarbeitung eines persönlichen Vitalitätsleitfadens

Seminarleitung: Dr. Josef Eisner und Hubert Rattin (Gesundheits- und Fitnesscoach)

1 Tag Follow-up (nach sechs Monaten), Erfolgskontrolle und vertiefte Integration in die Führungspraxis, Training von Mitarbeitergesprächen und Coaching-Tools

Seminarleitung: Dr. Josef Eisner und Dipl.Psych. Kurt Wirsing

Gruppengröße: max. 22 TeilnehmerInnen.

Veranstaltungsort: Ein naturnah gelegenes Seminarhotel (Um den Seminarablauf optimal gestalten zu können, ist mit dem Seminarhotel ein Auschecken am letzten Seminartag für den für späten Nachmittag zu vereinbaren).