



Seele im Flow - Hier finden Sie Wege zur Entschleunigung

WORKSHOP: A SMALLTALK A DAY, KEEPS BURNOUT AWAY

Ist Ihre Seele im Flow?

Sie werden sich sicherlich die Frage stellen "Was hat die Seele im Flow mit Burnout Prävention zu tun?". Rüdiger Dahlke spricht von einem **Seeleninfarkt**, denn bei Erschöpfung (Burnout) und Unterforderung (Boreout) droht uns der kollektive Seeleninfarkt. Ein vielschichtiges Geflecht aus (eigen- und fremdeinwirkenden) Anforderungen, Ansprüchen und Zeitdruck treibt uns in die Abwärtsspirale.

Ist die Seele im Flow, dann ist das die beste Burnout Prävention.

Ich möchte Ihnen und Ihrem Unternehmen helfen, Ihre Seele gesund zu halten. Dazu betrachten Sie und ich gemeinsam folgende Aspekte:

Persönlichkeits- und Unternehmensanalyse (auf Basis von "Great Place to Work" – 3-4 Stunden)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Integrität | Soziales Umfeld/Kontakte und Freizeit |
| • Respekt, Fairness und Teamgeist | Ernährung, Wohnqualität und Bewegung |
| • Kompetenz und Kommunikation | Arbeitsumfeld (Arbeitsplatz, siehe Spalte links) |
| • Fürsorge und Gerechtigkeit | Gedanken und Achtsamkeit (psychische Gesundheit) |

... und leiten bei Bedarf "neue Wege" ein.

Inhalt des Workshops zur Burnout Prävention:

- Was ist ein Burnout-Syndrom? Welche Phasen des Burnout-Syndroms gibt es?
- Welche Symptome sind kennzeichnend für diese Erkrankung?
- Worin liegen die tieferen Ursachen für das Burnout-Syndrom?
- Risiko-Kandidaten - wer ist besonders gefährdet und warum?
- Was kann ich tun, um mich, oder meine Mitarbeiter wirklich vor dem Seeleninfarkt zu schützen (Prävention)?

Ihr Nutzen:

- Wir analysieren gemeinsam Ihre aktuelle Situation
- Wir erarbeiten gemeinsam mögliche Maßnahmen und Wege zur Entschleunigung
- Ich begleite Sie bei der Umsetzung der Maßnahmen und auf den Wegen zur Entschleunigung.

Auf Wunsch führe ich eine personenbezogene Stressmessung durch (mit der Bitte um vorherige Anmeldung).

Ermöglichen Sie sich und Ihren Mitarbeitern mehr über Burnout und dessen Prävention zu erfahren - weitere Informationen und ein Kontaktformular finden Sie auf meiner Homepage www.seele-im-flow.de. Die Anmeldung kann per E-Mail unter info@seele-im-flow.de oder telefonisch unter +49 (0) 151/17389832 erfolgen (bitte unter Angabe der Anzahl der Teilnehmer).

Termin: Gemäß Absprache, Beginn ebenfalls nach Absprache

Ort des Workshops/Einzelgespräch: Workshop in Ihrem Unternehmen bzw. Veranstaltungsort Ihrer Wahl;

Einzelgespräch in Nussloch oder nach Absprache

Investition Workshop/Einzelgespräch: Workshop 120 € pro Stunde/Einzelgespräch 25€ pro Stunde (inklusive gesetzliche Mehrwertsteuer)

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnehmer/innen melden sich schriftlich via E-Mail an.

Die *Gebühr für das Einzelgespräch* kann nach dem Gespräch bar bezahlt werden.

Zur verbindlichen Anmeldung zum Workshop bitte die *Workshop Gebühr* spätestens 3 Wochen vor Beginn des Workshops überweisen an:

Carmen Uckermann

DAB Bank

IBAN: DE30 701204008502256004

BIC: DABBDMMXXX

Ein *Rücktritt vom Workshop ist bis 15 Tage vor Beginn des Workshops* möglich, wobei eine Gebühr von 20 € erhoben wird. Danach ist ein Rücktritt nur möglich, wenn ein Ersatztermin oder Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Die Veranstalterin kann den Workshop aus wichtigem Grund, wie z.B. Krankheit, verschieben oder absagen. Die bereits geleisteten Zahlungen werden dann in voller Höhe erstattet.