



HOF BÖLDORF

Teamführung ▪ Persönlichkeitsentwicklung ▪ Verhaltenstraining

Seminarangebote zu den Themen

Work-Life-Balance und Burnout-Prävention (WoLiBal)

Wir fördern Ihre Stärken und aktivieren Ihre Kraftquellen für neue Wege zu sich selbst und für neue Planungsmuster.

Leben jetzt: Gesund bleiben trotz Stress

- Damit Sie sich als starke und ausgeglichene Persönlichkeit erleben, sollten Sie belastende und erholende Aktivitäten in Beruf und Familie, Arbeit und Freizeit im Gleichgewicht halten.
- Fach- und Führungskräfte müssen die Anforderungen in Beruf und Familie aufeinander abstimmen. Nur so können sie Erschöpfung und Ausbrennen vorbeugen und zu mehr Gelassenheit, Lebensgenuss und Arbeitsfreude finden.
- Sich von der Hetze des Alltags zu befreien, das Leben zu „entschleunigen“ und immer wieder innezuhalten, lässt sich einüben.
- Kraft für neue berufliche Aufgaben schöpfen, lässt sich erlernen.
- Techniken, welche die Wege zur neuen Lebensführung erleichtern, lassen sich trainieren.

NUR STILLSTAND BRINGT UNS AUS DEM GLEICHGEWICHT

– NICHT DIE SCHWIERIGKEIT!

Verhaltenstraining (Souverän und Sicher auftreten – SouSi)

Wir stärken Ihre Methoden- und Sozialkompetenz beim Präsentieren und Moderieren

Wenn Sie im Vortrag und als Moderator Ihr Verhaltensrepertoire und Ihre Körpersprache souverän und sicher einsetzen, wirken Sie auf Ihre Zuhörer glaubwürdig und überzeugend.

Von Fach- und Führungskräften wird erwartet, bei Präsentationen die Inhalte professionell aufzubereiten und souverän vorzutragen. Kickoffs und Lessons learned müssen entscheidungsorientiert moderiert werden und umsetzbare Lösungsvorschläge zum Ergebnis haben.

- Professionelle Präsentations- und Moderationsmethoden lassen sich erlernen.
- Präventive Techniken gegen Lampenfieber, Stress und Blackout lassen sich einüben.
- Souveränität und Sicherheit im „Rampenlicht“ lassen sich trainieren.

WO EIN STARKER WILLE IST - DA IST EIN NEUER WEG.

Team- und Organisationsführung (TeamO)

Wir stärken Ihre Führungskompetenz und fördern die Teamfindung und –entwicklung.

Für die erfolgreiche Entwicklung Ihres Unternehmens ist ausschlaggebend, dass Sie jeden Mitarbeiter und jedes Team zu innovativem Mitdenken und Mitgestalten motivieren.

Damit sich Fach- und Führungskräfte für neue Unternehmensziele wirkungsvoll einsetzen, sind Zusammenhalt und Wir-Gefühl nötig. Arbeitet das Team gerne und gut zusammen, erhöht sich auch die Bereitschaft zu gegenseitiger Hilfe in Stress-Situationen – und das lässt sich erlernen.

Mitarbeiter und Team zu Offenheit gegenüber Veränderungen und Herausforderung zu motivieren, lässt sich trainieren.

Work-Life-Balance und Burnout-Prävention (WoLiBal)

1-Tages-Workshop

Zielgruppe und Ziele

Alle Berufsgruppen und Personen, die trotz hoher beruflicher und privater Anforderungen und Belastungen gesund bleiben wollen. Einzelne Programmteile des Workshops werden auf die jeweiligen Berufsgruppen abgestimmt.

Sie lernen verstehen, wie stark persönliche Zwänge (innere Antreiber) und äußere Umstände (Beruf, Familie) zu übermäßiger Anspannung und überwältigendem Stress, zu Burnout-Gefährdung und gestörter Work-Life-Balance beitragen. Sie erhalten einen Überblick, welche Möglichkeiten der Burnout-Prävention es gibt. Und Sie werden sensibilisiert für die Schwierigkeiten, Ihren guten Vorsätze, kürzer zu treten und Ihr Leben zu verändern, Taten folgen zu lassen.

Programm und Methoden

- Individuelle Standortbestimmung: Energiefresser und Energiespender im Work- und Life-Bereich
- Bestimmung der persönlichen Burnout-Gefährdung
- Alternative Möglichkeiten zur Ressourcenaktivierung und Belastungsverringerung
- Reflexion der voraussichtlichen Schwierigkeiten und Barrieren auf dem Weg zur neuen Lebensführung
- Methoden zur Überwindung der inneren Widerstände gegen Veränderungen in der Lebensführung

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

2 1/2-Tages-Workshop

Zielgruppe und Ziele

Alle Berufsgruppen und Personen, die trotz hoher beruflicher und privater Anforderungen und Belastungen gesund bleiben wollen. Einzelne Programmteile des Workshops werden auf die jeweiligen Berufsgruppen abgestimmt.

Sie lernen verstehen, wie stark persönliche Zwänge (innere Antreiber) und äußere Umstände (Beruf, Familie) zu übermäßiger Anspannung und überwältigendem Stress, zu Burnout-Gefährdung und gestörter Work-Life-Balance beitragen.

Durch Einüben von Methoden der Entspannung und Entschleunigung im Rahmen eines abwechslungsreichen Tages- und Abendprogramms wird Ihre Bereitschaft gestärkt, eingefahrene Lebenswege zu verlassen und neue, kreative und gesundheitsfördernde Wege der Lebensführung auszuprobieren.

Sie entwickeln einen Veränderungsplan, der auf Ihrem individuellen Stärken- und Schwächen-Profil aufbaut und Ihre beruflich-privaten Möglichkeiten einbezieht, und reflektieren die Schwierigkeiten, Ihre Veränderungspläne im Alltag umzusetzen

Programm und Methoden

- Bilanzierung der beruflich-privaten Lebenssituation und Lebensziele
- Standortbestimmung: persönliche Stressbelastung/Burnout-Gefährdung und Methoden zur Stressbewältigung/Burnout-Prävention
- Work-Life-Balance-Analyse: Energiefresser und Energiespender im Work- und Life-Bereich
- Differentialdiagnostik: Abgrenzung von Burnout zu Erkrankungen mit ähnlicher oder gleicher Symptomatik (mit Fallbeispielen)
- Körperbezogene Burnout-Prävention: Bewegung und/oder Sport (Laufen, Walken) im Freien
- Stressbewältigung und Burnout-Prävention durch gesunde Ernährung und Esskultur (Demonstration und aktive Gestaltung)
- Entwicklung von alternativen Möglichkeiten zur Ressourcenaktivierung und Belastungsverringerung
- Entwickeln von Umsetzungs- und Zeitplänen für mehr Gelassenheit und Lebensqualität

- Reflexion der voraussichtlichen Schwierigkeiten und Barrieren auf dem Weg zur neuen Lebensführung
- Methoden zur Überwindung der inneren Widerstände gegen Veränderungen in der Lebensführung

moderierter Erfahrungsaustausch, Einzel-, Gruppen-, Plenumsarbeit, Einzelgespräche, Impulsreferate, Rollenspiele mit Rückmeldung, Transferaufgabe für Privatleben und Arbeitsplatz, Entspannungs- und Körperarbeit

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

Verhaltenstraining (Souverän und Sicher auftreten – SouSi)

1-Tages-Workshop

Zielgruppe und Ziele

Fach- und Führungskräfte, die Ihre Methoden- und Sozialkompetenz beim Präsentieren und Moderieren stärken möchten.

Sie lernen Methoden die Inhalte von Präsentationen professionell aufzubereiten und souverän vorzutragen.

Programm und Methoden

- Präsentieren und Moderieren als spezifische Kommunikation
- Gezielter Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Visualisierung: Methoden und Gestaltungselemente beim Einsatz von Beamer, Overhead, Flipchart und Pinnwand
- Präsentation: Vorbereitung, Dramaturgie, Vortragstechniken, Nachbereitung
- Strukturierter Erfahrungsaustausch über erfolgreiche und kritische Situationen im Rampenlicht
- Erweitern des Methodenrepertoires: Präsentations-Checklisten sowie Stärken- und Schwächen-Profile

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

2 1/2-Tages-Workshop

Zielgruppe und Ziele

Fach- und Führungskräfte, die im Vortrag und als Moderator ihr Verhaltensrepertoire und ihre Körpersprache souverän und sicher einsetzen möchten, um auf ihre Zuhörer glaubwürdig und überzeugend zu wirken.

Ebenso möchten sie gerüstet sein, Kickoffs und Lessons learned entscheidungsorientiert zu moderieren und umsetzbare Lösungsvorschläge zum Ergebnis zu haben. Präventive Techniken gegen Lampenfieber, Stress und Blackout lassen sich zielsicher einüben. Souveränität und Sicherheit im „Rampenlicht“ lassen sich erfolgsorientiert trainieren.

Programm und Methoden

Kommunikation:

Sprache, Körpersprache (Gestik, Mimik, Dynamik, Haltung), Stimme; Vier-Augengespräch, Gruppenkommunikation, Telefon, E-Mail

Rhetorik:

Sprache und die Freie Rede als Überzeugungs- und Führungsinstrumente, Entwicklung von eigenem Redeprofil und lebendiger Rede; Fragetechniken

Visualisierung:

Stellenwert, Methoden, Techniken, Regeln, Gestaltungselemente

Präsentation:

dramaturgische Vorbereitung, zeitlicher Fahrplan, Aufbau, Durchführung, Nachbereitung: Vor- und Nachteile von Beamer, Overheadprojektor, Flipchart und Pinnwand. Warum, was, wie trage ich vor? Was will ich erreichen?

Moderation:

Moderatorenhaltung, Vorbereitung (Auftragsklärung, Rahmenbedingungen), Moderationszyklus (Warming-up, Themensammlung, -auswahl, -bearbeitung, Maßnahmenplanung, Abschluss, Nachbereitung und Protokollierung

Präventive Techniken bei Nervosität, Lampenfieber, Sprechängsten

Notfall-Maßnahmen bei spezifischen Angstsymptomen

Methoden:

moderierter Erfahrungsaustausch, Einzel-, Gruppen-, Plenumsarbeit, Rollenspiele mit Rückmeldung, Transferaufgabe am Arbeitsplatz, Video-Feedback bei „normalen“ und „kritischen“ Präsentations- und Moderationssituationen, Erstellen konkreter Aktionspläne für den nächsten Auftritt, Entspannungs- und Körperübungen.

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

Team- und Organisationsführung (TeamO)

1-Tages-Workshop

Zielgruppe und Ziele

Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die sich für neue Unternehmensziele wirkungsvoll einsetzen möchten bzw. sollen. Hierfür ist ein Wir-Gefühl nötig. Ziel des Workshops ist ein gezieltes Training, Mitarbeiter und Teams zu Offenheit gegenüber Veränderungen und Herausforderungen zu motivieren.

Programm und Methoden

- Führung: Strategien, Verhalten, Dimensionen
- Teamkompetenz: Problemlösung, Entscheidung, Kreativität, Innovation
- Teamkultur: Verantwortungsübernahme, Vertrauen, Arbeitsfreude
- Teamentwicklung: Teamstruktur, -analyse, -synthese; Potentialförderung
- Erfahrungsaustausch über Führungs- und Schlüsselsituationen
- Selbstreflexion über Führungsverständnis, Veränderungsbereitschaft, Verhalten im Team

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

2 1/2-Tages-Workshop

Zielgruppe und Ziele

Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die sich für neue Unternehmensziele wirkungsvoll einsetzen möchten bzw. sollen. Ziel des Workshops ist, die Fähigkeit zu erlernen, dass Sie jeden Mitarbeiter und jedes Team zu innovativem Mitdenken und Mitgestalten motivieren.

Programm und Methoden

- Führungs- und Mitarbeiterleitbilder
- Führung: Strategien, Verhalten, Dimensionen, Stile, Ethik
- Teamkompetenz: Problemlösung, Entscheidung, Kreativität, Innovation
- Teamkultur: Verantwortungsübernahme, Vertrauen, Arbeitsfreude
- Teamentwicklung: Teamstruktur, -analyse, -synthese; Potentialförderung

- Organisationsentwicklung: Veränderungsbedarf, -bereitschaft, -methoden
- Konfliktmanagement: Konflikte als Chance, Führen in kritischen Situationen

moderierter Erfahrungsaustausch über Führungs- und Schlüsselsituationen; Selbstreflexion über Führungsverständnis, Veränderungsbereitschaft, Verhalten im Team; videogestützte Teamübungen mit Outdoor-Bausteinen zur Stärkung von Führungskompetenz und Wir-Gefühl; Analyse von Teamsituationen, Erstellen von Führungs- und Teamprofilen; Erarbeiten konkreter Maßnahmenpläne zur Stärkung von Führungs- und Teamleistung

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

Über die vorgenannten Programme hinaus bieten wir Seminare und Vorträge zu den Themen psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz sowie gesundheitsbewusstes Führungsverhalten an. Auf Wunsch arbeiten wir Ihnen gerne auch zu anderen Managementthemen ein Seminar- bzw. Workshop-Programm aus. Sprechen Sie uns an.

EINZELBERATUNG UND COACHING

Unser Stress- und Burnout-Coaching ist eine Beratungsform, bei der

- Ihre beruflichen/privaten Belastungen systematisch reflektiert,
- Strategien zur Stressbewältigung bzw. Burnout-Prävention erarbeitet
- Lösungsansätze zur Bewältigung der beruflichen/privaten Anforderungen entwickelt,
- Ihre persönlichen Ressourcen zur Burnout-Prävention aktiviert und
- Ihre Handlungs- und sozialen Kompetenzen gefördert werden.

Gerne bieten wir für Ihre Mitarbeiter auch **Einzel- und Gruppencoachings** an.

DIE TRAINER

Gerd Wenninger, Dipl.-Psych., Dr. phil., Dr. phil. habil.

seit 1984: Trainings, Seminare und Moderationen bei Berufsgenossenschaften, Dienstleistungsbetrieben und Industrieunternehmen für Führungskräfte, Umwelt- und Sicherheitsexperten

Forschung und Lehre von 1970 – 1997:

- Mitarbeit in universitären und nicht-universitären Forschungsprojekten (Schriften/Auszüge)
- Unterricht und Lehre an der TU München (Psychologie für Ingenieure, Informatiker, Betriebswirte, Berufsschullehrer, Architekten, Geographen; Arbeitswissenschaftliches Aufbaustudium)
- 5 Semester Vertretungsprofessur am Lehrstuhl für Psychologie der Universität Kiel in Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie; 2 Sem. Gastprofessur am Lehrstuhl für Psychologie der Univ. Innsbruck in Arbeits- und Betriebspsychologie; Lehraufträge an der Bergakademie Freiberg/Sachsen (Betriebswirtschaft) und der FHS München (Sozialpädagogik)

1998 – 2002: Konzipierung, Leitung und Realisierung des 5-bändigen „Lexikon der Psychologie“ (<http://germany.elsevier.com>).

seit 2000: Geschäftsführung eines psychologischen Sach- und Fachbuchverlags (<http://www.asanger.de>) mit u.a. den Schwerpunkten Ratgeber, Weiterbildung und Gesundheitsschutz.

2012: Eröffnung des Burnout-Zentrums Bödlhof (www.burnout-zentrum-boedlhof.de)

Emmerich Sattler (Co-Referent), Dipl.-Betriebswirt (FH)

- über 15-jährige Tätigkeit in der kommunalen Wirtschafts- und Fremdenverkehrsförderung in leitender Funktion, u.a. Beratung von Existenzgründern und Unternehmen aller Branchen
- Berufung zum Prüfer im Prüfungsausschuss Bürokaufmann/-frau durch die IHK für München und Oberbayern
- Nebenberuflicher Dozent bei verschiedenen Bildungsträgern und Fachhochschulen
- seit 2003 selbständiger Unternehmens- und Gründungsberater sowie Trainer (www.regioexperts.de) und Business-Coach mit Schwerpunkt Work-Life-Balance

EINSÄTZE ALS REFERENT; TRAINER; MODERATOR – DR. GERD WENNINGER (AUSZUG)

Akzo Faser AG, Wuppertal • BAGUV, Bundesverband der Unfallversicherungsträger der Öffentlichen Hand, München • BASF AG, Ludwigshafen • Bayerisches Landesamt für Arbeitsschutz, Arbeitsmedizin und Systemtechnik, München • Bergakademie Freiberg/Sachsen • Bergbau-Berufsgenossenschaft • BG Chemie – Berufsgenossenschaft der Chemischen Industrie • BMW Group, Landshut, Dingolfing • Boehringer, Ingelheim • Casella, Frankfurt • Ciba Geigy Marienberg GmbH, Lampüertheim • Europäische Umweltakademie, Borken • IFG – Institut für Gesundheitsprävention, Neumarkt • Fachoberschule Regensburg • Fachhochschule Regensburg • Fachhochschule Weihenstephan • Kali-Bergbau, Werra-Zielitz • Krupp-Hoesch, Dortmund • Knoll AG Ludwigshafen • Lisa Dräxhmaier GmbH, Vilsbiburg • Lufthansa AG, Frankfurt • Hüls AG, Marl/Frankfurt • MMBG – Maschinenbau- und Metall-Berufsgenossenschaft • ÖKOM, Ökologische Kommunikation, München • PBS – Einrichtungs- und Gebäudeplanung GmbH, Eching/München • Rehabilitationszentrum Eckert, Regensburg • ROW – Rheinische Olefinwerke GmbH, Wesseling • Rütgerswerke AG, Frankfurt • Stadtverwaltung Nürnberg, Umweltreferat • SMBG – Süddeutsche Metall-Berufsgenossenschaften • Süddeutsche Edel- und Unedel-Berufsgenossenschaft • Tu-Was Bundesverband, Gräfelfing • Uniroyal Englebert Reifen GmbH, Aachen • Verbraucherzentrale Bayern e.V., Altötting • VMBG – Vereinigung der Metall-Berufsgenossenschaften • Volkshochschule Leverkusen • Wacker Chemie, Burghausen • Zeche Sophia Jacoba AG, Hückelhofen.

Sämtliche Angebote können vom zeitlichen Rahmen her auf die Bedürfnisse des Auftraggebers ausgelegt werden. Sie sollten in einer entspannenden Atmosphäre außerhalb des Umfelds des Arbeitsplatzes stattfinden.

KONTAKT

HOF BÖDLHOF

DR. GERD WENNINGER

BÖDLDORF 3

84178 KRÖNING

TEL.: 087 44- 72 62

FAX: 087 44 96 77 54

MAIL: GERD.WENNINGER@HOF-BOEDLDORF.DE

WWW.HOF-BOEDLDORF.DE

Aktuelle Bucherscheinung 2013



Burnout- Prävention



Gesundbleiben trotz Stress –
Motivieren zur Burnout-Prävention

Gerd Wenninger

Burnout-Prävention.

Gesundbleiben trotz Stress – Motivieren zur Burnout-Prävention. 150 S., € 19.- (562-5)

Über viel Stress und hohe Belastungen zu klagen gehört inzwischen zum guten Ton. Die ständige Hochspannung kann allerdings zum „Burnout“ führen: wie ein Gebäude auszubrennen, selbst wenn die äußere Hülle noch mehr oder weniger unversehrt erscheinen mag. „Burnout“ galt lange Zeit als typisch für Berufe mit hohem sozialem Engagement. Inzwischen wird Burnout in allen Berufs- und Altersgruppen diagnostiziert und gilt bereits als „Volkskrankheit“. Prävention gilt als dringliches Gebot für jede Einzelperson wie auch für jedes Unternehmen.

Wie es nicht anders sein kann, hat sich eine „Burnout-Industrie“ entwickelt – mit einer Fülle von Ratgebern, die Tipps, Tricks und Rezepte anpreisen, die Stressbewältigung,

Downshiften und Entschleunigen leicht machen sollen. Doch eine mühelose Flucht aus dem gerne bemühten „Hamsterrad“ gibt es nicht. Seine persönlichen Denk- und Verhaltensmuster kann niemand, der unter „Dauerstress“ steht, von heute auf morgen über Bord werfen.

Der Autor zeigt deshalb auf,

- woran es liegt, dass sich burnout-förderliches (Stress-)Verhalten so beharrlich Änderungsversuchen widersetzt,
- wie sich gegen die Macht der Gewohnheit, der jeder Veränderungswillige ausgesetzt ist, dennoch aussichtsreich ankämpfen lässt.

Aus dem Inhalt:

- Die belohnende Funktion unserer Autopiloten
- An den Verhältnissen rütteln oder sein Verhalten ändern?
- Bestandsaufnahme des Gewohnheitsverhaltens
- Erlernen intelligenter Stressbewältigung zur Kontrolle der inneren Antreiber
- Reflexion des Veränderungsspielraums und „Hinzu-Denken“
- Strategie der kleinen Schritte
- Wie sich neue Gewohnheitsschleifen und Trampelpfade im Gehirn bilden lassen
- Das Spiralenmodell als Richtschnur für die Wahl von Änderungstechniken
- Der windungsreiche Weg von der Absicht bis zur neuen Gewohnheit