



Kraftvoll im Job

**Erfolgreich gegen Stress,
Erschöpfung und Burn-out**

Zweitägiger Workshop in Berlin
5./6. März 2012

cmi Kommunikation und Medien GmbH
Wolf-Dietrich Groß
Trainings - Workshops - Coaching
Saarbrücker Str. 36, 10405 Berlin
Tel. 030 - 327 80 80, Fax: 033 206 - 62 535
wdg@cmi-berlin.de, www.cmi-berlin.de

Büro Brandenburg
cmi Kommunikation und Medien GmbH
Köhlerstr. 81, 14547 Beelitz OT Fichtenwalde
Tel. 033206 – 62 534, Fax: 033206 – 62 635

Kraftvoll im Job

Erfolgreich gegen Stress, Erschöpfung und Burn-out

In den letzten Jahren sind die Leistungsanforderungen in vielen Berufen kontinuierlich gestiegen. Internationaler Wettbewerb, Kostendruck und Rationalisierung, die sich auf die Personalstärke von Unternehmen negativ ausgewirkt haben, fordern immer mehr Leistungsbereitschaft und zeitlichen Einsatz. Vielfache Ängste prägen Denken und Fühlen von Führungskräften und Mitarbeitern. Private Anliegen geraten zunehmend in den Hintergrund. Die Menschen fühlen sich überfordert und brennen aus. Zahlreiche körperliche, mentale und seelische Warnsignale werden missachtet oder unterschätzt, immer öfter schafft erst der Zusammenbruch eine Zwangspause. Die Lebens-Balance des Einzelnen und seiner Familie droht aus den Fugen zu geraten.

Krankenhaus- und Krankenkassenstatistiken sprechen eine dramatische Sprache: Seit Jahren steigt die Zahl psychischer Erkrankungen rapide an. Burn-out - gesellschaftlich verständnis- und mitleidsvoll zum „Kavaliersdelikt“ gestempelt – zieht immer mehr Menschen gewaltsam aus dem beruflichen Verkehr. Ratlosigkeit prägt die Arbeitswelt und die Gesellschaft.

Rechtzeitig gegensteuern

Was ist - rechtzeitig – zu tun, um einen drohenden Burn-out zu erkennen und zu vermeiden ? In dem zweitägigen Workshop werden sowohl die individuellen Risikofaktoren der Teilnehmer analysiert, als auch die zahlreichen Möglichkeiten und Methoden für einen bewussteren Umgang mit sich selbst und seinen seelisch-körperlichen Kräften



gemeinsam erarbeitet.

Geleitet wird der Workshop vom Berliner Kommunikations-Trainer und Coach **Wolf-Dietrich Groß**. Aus fachlicher Sicht unterstützt der Berliner Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, **Dr. med. Alexander Gabriel**, der umfangreiche Erfahrungen mit der Therapie Burn-out-erkrankter Menschen hat, die Teilnehmer.

Was: Workshop „Kraftvoll im Job - Gegen Stress, Erschöpfung und Burn-out“

Wann: 5./6. März 2012

Wo: Tagungsräume Diakonie Berlin-Brandenburg Reichensteiner Weg 24,
14195 Berlin-Dahlem

Wie viel: Teilnahmegebühr Euro 1.170,00 zzgl. MwSt. inkl.
Tagungsgetränke und Mittagessen

Anreise: S-Bahn Lichterfelde-West + 10 Gehminuten *oder* Bus 101.
Parkplätze sind vorhanden

Ablauf Erster Tag

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 9.00 - 9.45 Uhr | - | Die Kunst, sich zu zeigen
Was ich vom Tag erwarte |
| 9.45 - 10.30 Uhr | - | Mit voller Konzentration
Das Modell <i>Mentale Präsenz</i> |
| <i>10.30 - 11.00 Uhr</i> | - | <i>Tee-/Kaffeepause</i> |
| 11.00 - 12.30 Uhr | - | Was mich antreibt
Eigene Stellschrauben entdecken |
| <i>12.30 - 13.30 Uhr</i> | - | <i>Gemeinsames Mittagessen</i> |
| 13.30 - 15.00 Uhr | - | Wenn Körper, Geist und Seele streiken
Burn-out als Zwangspause |
| <i>15.00 - 15.15 Uhr</i> | - | <i>Tee-/Kaffeepause</i> |
| 15.15 - 16.00 Uhr | - | Sich stressen, bis der Arzt kommt
Burn-out und Depression aus medizinischer Sicht |
| 16.00 - 17.00 Uhr | - | Vorbeugen statt therapieren
Im Gespräch mit dem Fachmann |
| <i>17.00</i> | - | <i>Ende des ersten Workshop-Tages</i> |



Ablauf Zweiter Tag

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 9.00 - 9.45 Uhr | - | Motivation oder Überengagement ?
Wie ich mit Druck umgehe |
| 9.45 - 10.30 Uhr | - | Mit Kopf, Herz und Bauch
Im Kontakt mit mir selbst |
| <i>10.30 - 11.00 Uhr</i> | - | <i>Tee-/Kaffeepause</i> |
| 11.00 - 11.45 Uhr | - | Angst und Selbstvertrauen
Wenn Ehrgeiz krank macht |
| 11.45 - 12.30 Uhr | - | Vom Wert der Selbst-Wertschätzung
Anerkennung macht stark |
| <i>12.30 - 13.30 Uhr</i> | - | <i>Gemeinsames Mittagessen</i> |
| 13.30 - 15.00 Uhr | - | Körpersignale verstehen
Was der Arzt dazu sagt |
| <i>15.00 - 15.30 Uhr</i> | - | <i>Tee-/Kaffeepause</i> |
| 15.30 - 16.30 Uhr | - | Neue Wege gehen
Weichenstellung gegen Burn-out |
| 16.30 - 17.00 Uhr | - | Das Leben genießen
Selbstfürsorge: Lust statt Last |
| <i>17.00 Uhr</i> | - | <i>Ende des Workshops</i> |
-