Burnout



Ihre Trainerin
Frauke Puttfarken

Zum Kompetenzprofil >>

Auf einen Blick

Dauer: 90 Min. | Online | 16:00 – 17:30 Uhr | max. 12 Teilnehmende
Die genauen Termine finden Sie auf unserer Seminarseite.

Ziel und Idee des Trainings

Wie geht man als Chef*in oder Kolleg*in mit jemandem um, der kurz vor dem Burnout steht? Oder bereits ausgebrannt ist? Wie kann ich bestmöglich unterstützen und was sollte ich vermeiden?
Stellen Sie Ihre Fragen und entwickeln Sie Handlungsoptionen für ihre konkrete Situation!
In diesem Workshop stellt Beraterin und Trainerin Frauke Puttfarken nicht nur die 12 Phasen des Burnouts vor, sondern berichtet von ihren persönlichen Erfahrungen. Im offenen Austausch können Sie nicht nur Fragen stellen, sondern entwickeln auch Handlungsoptionen für Ihre konkrete Situation.
Und damit Sie für sich selbst in dieser herausfordernden Zeit auch einen guten Umgang mit Stress aufbauen, lernen Sie die Grundlagen der Resilienz kennen.

Über das Training

Die Möglichkeit eines offenen Austauschs und die Entwicklung von Handlungsoptionen für konkrete Situationen schaffen einen Raum für Empathie, Verständnis und praktische Lösungsansätze. Indem die Teilnehmenden ihre Fragen stellen und ihre eigenen Erfahrungen teilen können, wird eine Atmosphäre des gegenseitigen Supports und der Solidarität geschaffen.

Methodik

Know-How-Input und Diskussion im Plenum – Interaktionen

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter*innen aller Bereiche

Kosten

175,00 EUR zzgl. MwSt.

Ihre Ansprechpartnerin: Jana Höller
Jana.Hoeller@lucasct.de | Tel. 040 790 26 00-77

LUCAS CONSULTING TEAM
Mit Sicherheit Veränderung