

BURN.on! Workshop

Wann: 25 Mai 2018; 24. Aug.; 23. Nov.
Wo: win2win gGmbH, Oldenburg
Kosten: € 150,- inkl. Verpflegung & Buch Burn.on
Trainer: Frank Stöckler, Kurt Thünemann

Wenn Du es eilig hast gehe, langsam!

Chinesisches Sprichwort



„Heute schon viel geschafft?“ fragt der Kopf.

„Heute schon gelebt?“ fragt das Herz.



Komm her, mein neuer Tag! *Ich werde aus Dir ein Kunstwerk machen!*

Im Beruf und auch im Privatleben entstehen häufig Überlastungs- und Überforderungssituationen, die uns an Grenzen führen. Ursachen dieser Überforderung können im eigenen Führungsverhalten, einer fehlenden persönlichen Orientierung liegen. Häufig fehlen die wirksamen Mittel zur besseren Arbeitsorganisation und zur individuellen Stressbewältigung. Starten Sie mit einer Auszeit und Audienz bei sich selbst!

Unser Berufs- und unser Privatleben sind durch ständigen Wandel und Veränderung geprägt. Veränderungen auf die wir scheinbar keinen Einfluss haben. Wie wir mit den verschiedenen Anforderungen und neuen Aufgabenstellungen umgehen, entscheiden wir allerdings immer noch selbst. Die Lösung liegt nicht darin, keine Probleme zu haben, sondern darin, diese phantasievoll und positiv zu lösen. Dies erhöht die Chancen, langfristig erfolgreich und gesund in Beruf und Privatleben zu bleiben.

Inhalte des Workshops

- Analyse persönlicher und beruflicher Stresssituationen
- Kreative Bewältigungsstrategien
- Tipps zur Arbeitsorganisation & Zeitmanagement
- Zeitdiebe entdecken – Energievampire verschrecken
- Stark in Krisen
- Die Grenzen des Perfektionismus
- Tipps und Übungen zur Entschleunigung
- Führen mit dem Burn.on-Modell
- Gutes Essen, Entspannung und Bewegung
- Faulheit ist Medizin

Es gibt nicht Gutes, außer man tut es!

- Wir trainieren auf allen Lernebenen. Eine Betrachtung der persönlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen lässt die individuellen Strukturen erkennen, die uns immer wieder an Grenzen führen. Wir richten den Fokus auf den beruflichen Alltag und die Bewältigung der damit verbundenen notwendigen Anforderungen.
- Neben Arbeits- und Zeitmanagement geht es um den eigenen Führungsstil und das eigene Führungsverhalten. Wir wollen aber auch neue persönliche Ressourcen und Energiequellen entdecken. Die eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennen, eigene Regeln setzen und eigene Werte leben. Das kann ein selbstbewusster Weg aus dem Dilemma sein. Mit Humor und Lebendigkeit erarbeiten wir uns praktische und individuelle Lösungen.

Methoden

- Wir arbeiten praxisorientiert und erarbeiten gemeinsam alltagstaugliche Interventionen. Jeder Teilnehmer erhält das Buch Burn.on. Wir aktivieren Herz, Bauch und Verstand.
- Anmeldung unter: <https://win2win-ggmbh.de/...> oder senden Sie eine Mail an info@win2win-ggmbh.de
- Bitte leiten Sie diese Mail an interessierte Kolleginnen und Kollegen weiter-
vielen Dank!



Mensch, mach mal Pause

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit



Kurt Thünemann

Frank Stöckler