

Der/Die LebensunternehmerIn

Hochleistung und Erfolg ohne Burn-out



In der Dynamik der modernen Arbeitswelt müssen Führungskräfte und SchlüsselmitarbeiterInnen heute selbstbewusste, Ich-starke und integrative Persönlichkeiten sein. Verantwortungsvolles Handeln und hohe Einsatzbereitschaft im Unternehmen sind oft mit enormen Stressbelastungen verbunden. Kreative Formen der Selbststeuerung schützen in diesem Spannungsfeld vor Leistungsabfall, Burn-Out und Gesundheitsproblemen. Sie erwerben medizinisch-psychologisches Know-how, das spielerisch in die Selbststeuerung einfließt, rasch umgesetzt werden kann und Leistungsfreude und Effizienz langfristig gewährleisten.

Ziele

- > Effizienterer Einsatz persönlicher Ressourcen
- > Optimierung der Entwicklungs- und Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen
- > Prävention von Stress und Burn-Out
- > Steigerung der Leistungsfreude
- > Förderung der Persönlichkeitsentwicklung
- > Aktivierung des unternehmerischen Gedankens in Bezug auf die eigene Lebensgestaltung

Inhalte

- > Analyse und Auseinandersetzung mit persönlichen Leistungsparametern (medizinischen + psychologischen Daten, klinische Laborbefunde)
- > Mentale Modelle zu Stressabbau, aktiver Gesundheitsförderung, Hochleistung vs. Überforderung
- > Low-level Kreislauftraining
- > Ernährung – individuelle Leistungs- und Gesundheitsberatung (optional)
- > Inputs zu: Burnout rechtzeitig erkennen und vorbeugen
- > Reflexion zum Thema „Lifestyling“ und Zielarbeit

Methodik

- > medizinische und psychologische Tests vor Ort
- > Impulsreferate zu den Themen Prävention der wichtigsten Stress-Erkrankungen, richtiger Ernährung und Nahrungsergänzung, Gesundheitssport etc.
- > Low-Level Kreislauftraining (mit individueller Pulsfrequenz und Lactatmessung)
- > Entspannungstechniken (Alpha-Zustand, Yoga, Qi-Gong-Übungen)

Zielgruppe/Zusammensetzung

- > Führungskräfte
- > MitarbeiterInnen am Weg zur Führungskraft
- > SchlüsselmitarbeiterInnen

Trainer & Dauer

- > Dr. med. Christian Guth
- > mind. 2 Tage