

## **Mein Seminar-Programm für Burnout-Prävention.**

Die Ergebnisse unserer Burnout-Risiko-Analysen (Arge Burnout) zeigen meist folgendes Bild: ca. 50 % der Getesteten sind im Normalbereich, ca. 25 % sind vorübergehend überlastet, aber erholungsfähig. Aber etwa ein Viertel der Teilnehmer/innen ist chronisch überlastet und nur eingeschränkt erholungsfähig.

### **Seminar Inhalte sind:**

- Input: Die gefährlichsten Burnout-Fallen erkennen und verstehen. Motto: Nur was ich erkenne kann ich auch verändern.
- Test der persönlichen Belastung mit Hilfe der Arge Burnout - Risikoanalyse. Moderierte Selbstausswertung des Ergebnisses.
- Die bewährten Strategien zur Vermeidung der gefährlichsten Burnout-Fallen kennen lernen.
- In Arbeitsgruppen diese Präventions-Strategien anwenden lernen.
- Entspannungstechniken erlernen, denn ein wichtiger Faktor im Burnout-Prozess ist die Unfähigkeit sich zu erholen, zur Ruhe zu kommen.
- Die Emotionale Belastbarkeit erhöhen. Die verhängnisvolle Wirkung von „Triggern“ verstehen und wie sie damit fertig werden können.
- Kontrollverlust und Hilflosigkeit kennzeichnen ein fortgeschrittenes Stadium des Burnout-Prozesses. Lernen Sie gezielte Interventionen anzuwenden.
- Sozialer Stress ist das größte Risiko. Wie mit Konflikten umgehen, das Teamklima verbessern mit positiver Kommunikation?
- Teamfähigkeit stärken - Wettbewerb und Kooperation - beides ist wichtig für den Erfolg.
- Schwächende Gewohnheiten verändern lernen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen. Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an.

## **Angebote zum Thema Burnout-Prävention**

### **Seminar/Workshop**

Impulsvortrag für das grundlegende Verständnis der Inhalte mit Diskussion. Test der aktuellen Belastung und des Burnout-Risikos bei den Teilnehmer/innen.

Moderierte Selbstausswertung.

Vermittlung der Schlüsselkonzepte mit moderierten Gruppenarbeiten:

- Entspannungstechniken für den Spannungsabbau zwischendurch.
- Mit emotionalen Herausforderungen produktiv umgehen lernen. Die Wirkung von „Triggern“ stoppen.
- Gute Selbstorganisation für mehr Kontrolle über das Leben in - und außerhalb des Jobs.
- Positive Kommunikationstechniken zur Stärkung der Beziehungen.
- Schwächende Gewohnheiten „verlernen“.

1 Tages-Seminar (optional 2 Halbtage), max. 15 Teilnehmer/innen, Handout ist mein Buch: „Die gefährlichsten Burnout Fallen.“, Pausen für Lunch und Kaffee.  
Honorar: 1.200,- plus Reisekosten.

Option Vortrag: 1 Stunde plus Diskussion. Diese Option wird häufig genutzt um das Interesse eine Gruppe an einem Seminar auszuloten.

### **Tests**

In den Seminaren verwende ich einen Kurztest, der den Teilnehmer/innen einen guten Eindruck von ihren Leistungsreserven vermittelt und gleichzeitig Optionen zur Verbesserung aufzeigt.

### **Coachings**

Gruppen- und Einzelcoachings zum Thema Energie sind, je nach zeitlicher Verfügbarkeit, individuell vereinbar.

### **Nähere Informationen**

Erich Hotter, Waldhofweg 19, A-8044 Graz, +43 676 3559936,  
ehotter@icloud.com, [www.erichhotter.com](http://www.erichhotter.com)