

Stressmanagement - Vom Brennen ohne auszubrennen

Heute wird der Begriff „Burnout“ schon beinahe inflationär verwendet: Kein Tag vergeht ohne einen medialen Beitrag zur Stressthematik und ihrem Lieblingskind dem Burnout. Auch in die Alltagssprache hat der schillernde Begriff Einzug gehalten. Dies jedoch meist schwammig und unscharf in seiner Bedeutung.

- > Fühlen Sie sich manchmal so, als würden Sie von den vielschichtigen Anforderungen und Erwartungen aus dem Arbeits- aber auch privaten Umfeld überrannt und Ihrer Freude beraubt?
- > Verlieren Sie zunehmend den Überblick und fühlen Sie sich als würden Sie auf Ereignisse in Ihrem Umfeld mehrheitlich reagieren anstatt aktiv zu agieren?
- > Vielleicht möchten Sie aber auch nur einfach verstehen, was hinter dem Begriff Burnout steckt?

Unser Seminar vermittelt Ihnen wissenschaftlich und einprägsam die Grundlagen zu Stress und Burnout. Sie erfahren, wie individuell Stressempfinden entsteht und auf welche Weise sich daraus ein Gefühl des Ausgebrannt-Seins entwickeln kann. Mithilfe diverser Modelle werden Sie darauf sensibilisiert frühzeitig Anzeichen von ungesundem Stress zu erkennen und werden dazu angeleitet „puffernd“ entgegenzuwirken. Dies damit Sie langfristig für Ihre Vorhaben brennen können, ohne dabei auszubrennen.

Anhand eigener Beispiele reflektieren Sie gegenwärtig herausfordernde Reize in Ihrem Umfeld und stellen sich aktiv und präventiv möglichen Stressoren. Sie lernen interne und externe Hilfsmittel (Ressourcen) kennen, die Ihnen helfen zukünftigen Stresssituationen klug, überlegt und eigenverantwortlich entgegenzutreten.

Möchten Sie Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten im Umgang mit Stress und Burnout anhand eigener Beispiele ausbauen? Dann melden Sie sich bitte für dieses Seminar und/oder Coaching via Email an nahdenken@gmail.com oder telefonisch unter der Nummer +41 44 590 23 76 bei Andreas Dubach an.

Weiterführende Informationen zum Angebot und zur Seminarleiterin finden Sie auf der Rückseite.

Informationen zu den Angeboten und zur Seminarleiterin

Seminar

Leitung:	Andrea Dubach
Zielgruppe:	Erwachsene Personen mit guten Deutsch-Kenntnissen
Dauer:	7 Stunden (9-12; 13-17); Kursdauer auch verhandelbar
Inhalt:	Was ist ein Burnout? Wie entsteht Burnout? Wie verläuft Burnout? Welche Symptome gibt es? Wie kann einem Burnout begegnet/vorgebeugt werden?
Kosten:	Pro Teilnehmer 560.- CHF oder als Tagespauschale für Gruppen verhandelbar
Teilnehmer:	10-15 Personen

Coaching

Leitung:	Andrea Dubach
Zielgruppe:	Personen ab 16 Jahren mit guten Deutsch-Kenntnissen
Dauer:	Sitzungen à 1h
Kosten:	120.- CHF (Erste Sitzung 50.- CHF: Kennenlernen)

Privatpersonen / Soziale Einrichtungen: Preise nach Absprache, siehe Homepage.

Seminarleiterin



Lic. Phil. Andrea Dubach verfügt über 15 Jahre Berufserfahrung im Finanzsektor einerseits und im sozialpsychologischen Bereich andererseits. Die Verschmelzung der daraus erworbenen Kompetenzen spiegelt sich in ihrer Laufbahn wieder. Die Bandbreite an Rollen reicht u.a. von der Daten Analystin, Senior Change/Projekt/Prozessleiterin und Kommunikationsbeauftragten bis hin zur Seminarleiterin, Trainerin, Psychologin und zum langjährigen Coach. Als arbeitstätige Mutter von 5jährigen Drillingen kennt sie sich mit dem Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie aus. 2010 hat sie gemeinsam mit ihrem Mann das Sozialunternehmen NAHdenken gegründet und widmet sich der Vermittlung von Selbst-, Sozial- und Fachkompetenzen im Hinblick auf die gesunde Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Dabei steht der Aufbau einer selbstbewussten, resilienten und somit starken Familie im Vordergrund.

Seit 2011 hat sie sich zudem auf Veränderungen in Unternehmen und Organisationsentwicklung spezialisiert. Sie führt mittlerweile regelmässig damit zusammenhängende Seminare (U.a. Wandel in Unternehmen, Frauen in Führung, Kommunikation, Stressmanagement) durch.

Ihre positive und humorvolle Art, ihr unkomplizierter und wertschätzender Umgang mit Menschen und die Gabe (ungenutzte) Potentiale zu erkennen und zu fördern macht sie zu einer authentischen, erfahrenen Ansprechpartnerin und Seminarleiterin.

Weitere Informationen zu A. Dubach finden Sie auf unserer Homepage, LinkedIn oder können Sie bei NAHdenken anfragen.