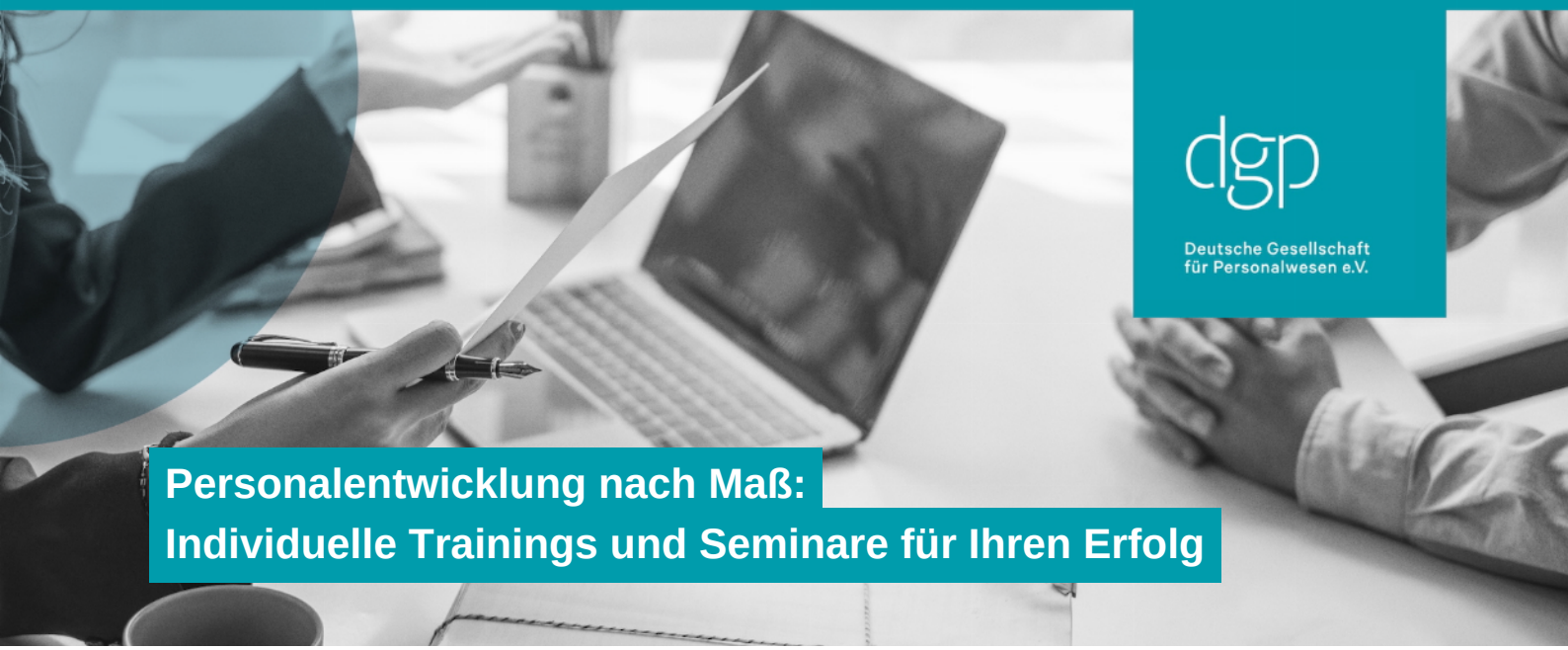

Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

Persönliche Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung von Burn-out

Burn-out („ausgebrannt“) bezeichnet den Zustand tiefer körperlicher und geistiger Erschöpfung. Dieser Zustand tritt häufig bei besonders engagierten, leistungsfähigen und idealistischen Mitarbeiter*innen auf, die sich im Laufe ihrer Tätigkeit zunehmend überlastet und überfordert fühlen. Burn-out entsteht nicht schlagartig, sondern entwickelt sich eher schleichend. Vorbeugung und Verminderung sind daher von entscheidender Bedeutung.

Die Teilnehmenden lernen zunächst im Überblick Anzeichen und Verlauf des Burn-out kennen. Sie reflektieren mögliche Ursachen, leiten praktische Konsequenzen ab und entwickeln individuelle Lösungsansätze zur Vorbeugung und Reduzierung.

Schwerpunkte

- Was ist „Burn-out“?
- Anzeichen körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung
- Bedingungen, die die Entwicklung von Burn-out begünstigen
- Bearbeitung individueller Ursachen und Lösungsansätze
- Angemessener Umgang mit Zielhindernissen und -konflikten
- Vorbeugende Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Verhinderung von Burn-out
- Achtsamkeit entwickeln

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter*innen

Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

Dauer

2 Tage (optional weiterführende Begleitung durch Follow-up-Termine, z. B. Telefoncoaching)

Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de

Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.



Nisrin Jemel (Seminarorganisation)
Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)
personalentwicklung-hannover@dgp.de
Telefon: 0511 / 943 93 – 10



Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden, Führung, Gesundheit, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Personalentwicklung, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de