

# MUNDT & SCHAUER CONSULTING

Coaching | Führungskräfte training | Teamentwicklung

## BURNOUT in sozialen Berufen

Je besser ein Mensch es schafft, mit den Belastungen aus Job und Alltag, sowie seinen inneren Konflikten umzugehen, desto größer ist seine positive Wirkungskraft. Die zunehmende allgemeine Überlastung in unserer Gesellschaft zeigt, dass wir neu lernen müssen, mit diesen Spannungen umzugehen.

Aus diesem Grund ist dieser Workshop mit der Fragestellung entwickelt: Wie können Mitarbeiter in ihrer Work/Life-Balance gestärkt werden, sodass die Leistungsfähigkeit gesteigert und Fehlzeiten verringert werden?

Herausgekommen ist eine inhaltlich starke Fortbildung, die nicht nur Wissen vermittelt sondern explizit dazu anregt, die Thematik zu verinnerlichen und im Alltag umzusetzen.

### Inhalte

- Burnout besser verstehen: Symptome, Prävention & Risikofaktoren
- Abgrenzung von Stress, Überlastung, Burnout und Depression
- Anhand des 12-Phasenmodells (von: Freudenberger & North) eigene Handlungsmuster erkennen und ggf. gegensteuern
- Das innere Funktionsmodell: sind meine inneren Antreiber und Glaubenssätze förderlich oder gefährdend? (Mit Test und Auswertung)
- Die gesunde Work/Life-Balance: Individuellen Strategien für ein erholsames Inneres
- Stress & Überlastung: förderlichen Umgang lernen und die Grenzen wahrnehmen

### Facts

- Datum: **27.06.23**
- Zeit: 09:00 - 15:30 Uhr
- Ort: Wederweg 41, 29221 Celle
- Teilnehmeranzahl: max. 12 Personen
- Preis: 199€

**Anmeldung** online unter: [www.mundt-schauer-consulting.de/trainings/anmeldung](http://www.mundt-schauer-consulting.de/trainings/anmeldung)



### Referent

Dominik Schauer ist systemischer Coach und Prozessbegleiter (dr.alexander et kreutzer GbR). Er ist Mitglied im deutschen Coaching Verband (DCV) und als Referent in verschiedenen Einrichtungen tätig. Durch seine jahrelange Rolle als Führungskraft in sozialen Einrichtungen spricht er direkt aus der Praxis zu allen Teilnehmern.

Seit 2017 ist er mit *Mundt & Schauer Consulting* selbstständig und coacht hierbei Führungskräfte, vor allem aus sozialen Berufen.