

## Stress- und Burnoutprävention für Führungskräfte

### Mit emotionalen Belastungssituationen konstruktiv umgehen

**Gerade Führungskräfte sind durch die Themen „Stress und Burnout“ sowohl in der Führungsrolle als auch persönlich stark gefordert. Dieses Seminar soll Führungskräfte für ihre Rolle und Verantwortung sensibilisieren, aber auch Grenzen der „gesunden Führung“ verdeutlichen.**

#### Ziele

- Strategien kennen „sich selbst gesund zu führen“ und als Führungskraft „Mitarbeiter\*innen gesund zu führen“
- Es werden sowohl theoretisches Wissen als auch konkrete praktische präventive und interventive Strategien vermittelt, ausprobiert und trainiert.
- Sie erhalten Sicherheit in der Führung betroffener Mitarbeiter\*innen und erlernen konkrete Führungswerkzeuge zur hilfreichen und gesunden Kommunikation und Unterstützung
- Sie setzen sich intensiv mit Ihrem eigenen Umgang mit Gesundheit und Stress auseinander und entwickeln für sich selbst konstruktive Wege zu mehr Lebensqualität und -balance

#### Inhalte

- Theoretische Impulse zu Stress und Burnout
- Burnout erkennen (bei mir selbst und anderen)
- Persönliche Stressmuster erkennen
- Präventions- und Interventionsstrategien
- Aufgabe der Führungskraft zum Umgang mit überbelasteten Mitarbeiter\*innen
- Als Führungskraft gesund bleiben – stress- und burnoutpräventive Strategien, Selbstmanagement, Lebensbalance finden
- Entspannungstechniken: körperlich und mental

#### Methodik

- Theoretische Impulse
- Persönlicher Stress- und Burnout-Check
- Gruppenreflexionen
- Training von konkreten Gesprächssituationen
- Bewegungsübungen
- Outdoor-Übungen und Naturerlebnisse
- Entspannungsübungen

#### Zielgruppe

- Führungskräfte

#### Zeitraumen

2 Tage

[Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger](#)

[Dr. Peter Hofer](#)