

Umgang mit Stressbelastung

„Qualifizierung für Führungskräfte im Rahmen des Gesundheitsmanagements“

Gesundheit – Stress – Mobbing – Burnout

Ursachen und Handlungsmöglichkeiten



oezpa 

developing organisations and people.

Ihre Referentin:

Barbara Scheyrer, Dipl. Psychologin für Counselling Psychology und Organizational Inquiry, ausgebildete Dipl. Sozialarbeiterin, Supervisorin, systemische Beraterin, ehemalige Dozentin und Tutorin an Universitäten

Umgang mit Stressbelastung

„Qualifizierung für Führungskräfte im Rahmen des Gesundheitsmanagements“

- Inhalte des Seminars -



developing organisations and people.

Stressbelastung

Hektik, Termindruck, wenig Pausen- Gestresste Berufstätige leiden – neben körperlichen Folgen wie Bluthochdruck, Immunschwäche oder Tinnitus – zunehmend auch an psychischen Belastungen. Besonders motivierte und engagierte Menschen sind häufiger im Beruf großem Stress und Druck ausgesetzt. Gibt es keine Entlastung, entstehen Langzeiterkrankungen, Depressionen, Burnout Syndrome oder Angstzustände.

Stressbelastung gefährdet aufgrund seiner „ansteckenden“ Natur auch das berufliche Umfeld des Betroffenen und ist nicht nur ein persönliches Problem.

Doch wie geht man mit Stressbelastungen um? Welche Merkmale gibt es? Was kann ich tun um den Betroffenen zu helfen? Wie lassen sich Stressbelastungen vermeiden? Wie gehe ich als Führungskraft damit um, wenn Mitarbeiter betroffen sind?

Termin: 21. Januar 2011
Kosten: 510.00 Euro zzgl. MwSt.

Gastreferentin

Frau Barbara Scheyrer ist Dipl. Psychologin für Counselling Psychology und Organizational Inquiry. Sie ist außerdem ausgebildete Dipl. Sozialarbeiterin, Supervisorin BDP (Berufsverband Deutscher Psychologen), zertifizierte Euromoderatorin, hat eine Zusatzausbildung in systemischer Beratung und ist eine ehemalige Dozentin und Tutorin. Frau Scheyrer blickt auf eine langjährige Berufserfahrung in den Branchen wie Bank, IT Service, Automobilzulieferer, Energiewirtschaft, Anlagenbau und Logistik zurück.

Umgang mit Stressbelastung

„Qualifizierung für Führungskräfte im Rahmen des Gesundheitsmanagements“

- Inhalte des Seminars -



developing organisations and people.

Inhalte

- **Gesundheit**
- **Krankenstatistik**
- **Stress und Stressreaktionen**
- **Kurz- und langfristige Symptome**
- **Stress-Ursachen**
- **Psychische Belastungen**
 - Burnout und Depressionen
 - Mobbing
 - Sonstige
- **Handlungsoptionen**
- **Supportsysteme**
- **Führung und Umfeld**

Die Inhalte werden nach Absprache (Bedarfsanalyse) festgelegt.

Lob **Balance**
Erholung **Annerkennung**
Ruhe **Entspannung**