riebeaux
Training & Coaching

Seminar
“Burnout – Erkennen und Verhindern”

Tesdorpfstraße 11
20148 Hamburg
tel +49 40 415 3710 – 14
fax +49 40 415 3710 – 39
mail riebeaux@riebeaux.de

riebeaux
Training & Coaching

Burnout – Erkennen und Verhindern

Ursachen identifizieren, Wege erkennen, Perspektiven entwickeln – mit Individual-Coaching!

Zielgruppe

Das kombinierte Training und Individual-Coaching richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die hohen Belastungen im beruflichen und/oder privaten Kontext ausgesetzt sind. Und die erste Anzeichen bei sich wahrnehmen, dass sie an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit stoßen.

Praxisnutzen

Jeder kann in chronischen Stress geraten, dauernd überfordert sein und aus dem Erschöpfungszustand nicht mehr herausfinden. Die gute Nachricht ist: Jeder kann etwas dagegen tun!
Sie möchten Ihre Leistungspotenziale dauerhaft entfalten? Die Kombination aus Training und Individual-Coaching versetzt Sie in die Lage, frühzeitig Ihre persönlichen Hebel zu bedienen, die sie vor dem Ausbrennen bewahren und zu mehr Lebenszufriedenheit führen.

- Sie lernen, wie ein Burnout entsteht und wie dieser verlaufen kann
- Sie erfahren, welches die markantesten Risikofaktoren im beruflichen Alltag sind
- Sie reflektieren die für Sie relevanten Stressoren
- Sie erkennen Ihre persönlichen Antreiber und können daraus ableiten, wo Sie ansetzen können, um sich vor chronischem Stree zu schützen
- Sie entwickeln im Individual-Coaching pragmatische Lösungswege, die zu Ihnen passen

Kerninhalte

- Burnout – was ist anders als bei Stress oder Depression
- Selbsttest – Bin ich gefährdet?
- Was treibt mich an? - Begrenzende und stärkende Glaubenssätze
- Energienehmer und Energiegeber
- Meine Wege aus dem Hamsterrad: Individuelle Lösungen für nachhaltige Fortschritte
- Praxistransfer für wirkungsvolle Selbststeuerung

Methoden

Phase I (Seminartag):
Trainerinput, Einzelarbeit, Plenumsdiskussion, Erfahrungsaustausch
Phase II (Individual-Coachings):
Standort bestimmen, Ziele definieren, Handlungsoptionen erarbeiten und bewerten (2 Termine à 2,0h)

Seminardauer

1 Tag 09.00 – 17.00h

Gruppengröße

Maximal 6 Teilnehmer

Seminarort

Riebeaux - Training und Coaching - , Tesdorpfstraße 11, 20148 Hamburg
Schulungszentrum der Fachbildung UG (haftungsbeschränkt), Inselkammerstr. 4 in 82008 Unterhaching

Termine

(Phase I - Seminartag)
17.11.2010 Unterhaching
18.11.2010 Unterhaching
08.12.2010 Hamburg
25.01.2011 Hamburg

Die Termine für die Individual-Coachings stimmen wir mit Ihnen ab.

Gebühren

Riebeaux veranstaltet ***„Burnout – Erkennen und Verhindern“*** als offenes Seminar, zu dem sich maximal 6 einzelne Teilnehmer anmelden können. Der Teilnehmerpreis für das offene Seminar beinhaltet

- die Teilnahme an *Burnout – Erkennen und Verhindern*
- die Bereitstellung eines Praxis-Handbuchs und des Seminarprotokolls
- die Tagungspauschale für Seminarräume und Technik
- Verpflegung an einem/zwei Seminartagen

Kosten je Teilnehmer

Seminar I: 780,00 Euro zzgl. MwSt.

Ihr Trainer



Norbert Hübner

Ausbildung und Studium

Abitur, Kaufmännische Ausbildung. Berufsbegleitendes betriebswirtschaftliches Studium (Bildungswerk der Versicherungswirtschaft).

Zusatzausbildungen

Moderatoren- und Trainerausbildung COMTEAM, Gmund/ Tegern-see). Coaching für Fach- und Führungskräfte (Coatrain/Hamburg). REISS-Profile-Master. Ausbildereignung (AEVO).

Berufserfahrung

7 Jahre Leiter der Bereiche Personal, Aus – und Weiterbildung (Touristik/Otto-Group), 20 Jahre Führungskraft und Manager in den Systembereichen Recruiting, Personalentwicklung, Ausbildungsleitung, Marketing (Gothaer Versicherungen), Inhaber Hamburger Coaching Contor.

riebeaux
Training & Coaching

Anmeldung für ein offenes Seminar/Workshop

Titel des Seminars / Workshops	
Veranstaltungsdatum	
Teilnehmer/-in:	
Firma	
Vorname, Name	
Straße, Nr.	
Postleitzahl, Ort	
Telefon / Fax	
E-Mail	
Rechnungsstellung	☐ Die Rechnung geht an die obige Adresse.
	☐ Bitte senden Sie die Rechnung an:
	Firma:
	Vorname, Name:
	Straße, Nr.:
	Postleitzahl, Ort:

Unterschrift

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Veranstaltung an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der beigefügten Teilnahmebedingungen von Riebeaux – Training & Coaching.

Ort	**Datum**	**Unterschrift**
_____	_____	_____

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Teilnahme und Anmeldung

Sollten Sie nicht am Seminar teilnehmen können, entstehen Ihnen bei schriftlicher Vorlage der Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten.
Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt, 30 Tage bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Bei Stornierungen 7 Tage und weniger vor Veranstaltungsbeginn sind 100% der Teilnahme gebühren zu entrichten. Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers (offene Veranstaltung) bzw. einer Ersatzgruppe (geschlossene Veranstaltung).

Bei Stornierungen von Seiten des Veranstalters aus Gründen, die Riebeaux zu vertreten hat, werden bereits entrichtete Teilnahmegebühren in vollem Umfang zurückerstattet. Weitere Ansprüche an Riebeaux bestehen nicht.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen, Seminarorte und -zeiten sind dem Veranstaltungsprogramm zu entnehmen. Änderungen des Veranstaltungsprogramms bleiben vorbehalten.

Zahlungsbedingungen

Die/der Teilnehmende verpflichtet sich zur rechtzeitigen Zahlung. Eine Anzahlung von 50 % der Seminar/Workshop-Gebühren ist mit Vertragsabschluss fällig und die Restzahlung von 50 % bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Nichtdurchführung

Liegen für eine Veranstaltung nicht genügend Anmeldungen vor, oder ist aus nicht von uns zu vertretenden Umständen eine programmgemäße Durchführung der Veranstaltung nicht möglich, so sind wir zur Durchführung nicht verpflichtet. Die angemeldeten Personen werden rechtzeitig vor dem geplanten Veranstaltungsbeginn über die Nichtdurchführung informiert.

Datenschutz

Die/der Teilnehmende erklärt sich mit der elektronischen Speicherung ihrer/seiner Daten einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.