



Medien und Kongresse

Seminar

Gelassen zur Höchstleistung – Burnout erkennen und vorbeugen

12. Juni 2012, Kloster Eberbach/Eltvile

EW-Premio



- Wandel in der Energiewirtschaft und persönliche Weiterentwicklung
- Umgang mit Neuerungen und Belastungen
- Berufs- und Lebensqualität in Einklang bringen
- Burnout erkennen und behandeln
- Work-Life-Balance-Konzepte
- Wechselwirkung innerer und äußerer Haltung

QR-Code mit dem Handy scannen
und mehr über uns erfahren.



Trainer

Dipl.-Ing. Bernhard Fenn | HEAG Südheissischen Energie AG (HSE), Darmstadt

Dr. med. Gerald Grohe | Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und Osteologe (DVO), Dieburg

Wissen ist unsere Energie.

Dienstag, 12. Juni 2012

- 10.00 Uhr** **Check-In mit Begrüßungskaffee und Ausgabe der Tagungsunterlagen**
- 10.30 Uhr** **Persönlicher Umgang mit den Neuerungen und dem damit verbundenen Wandel in der Energiewirtschaft, Umgang mit Neuerungen und Belastungen**
- Paradigmenwechsel, Berufs- und Lebensqualität, dem persönlichen Burnout vorbeugen**
- 12.00 Uhr** **Gemeinsames Mittagessen**
- 13.00 Uhr** **Lebenslaufstyling mit Work-Life-Balance, langfristige Gesunderhaltung und Ausgeglichenheit**
- Selbstmanagement: Einen persönlichen Aktionsplan ausarbeiten, um dauerhaft mit der Arbeitsbelastung gut umzugehen**
- 14.45 Uhr** **Kaffeepause**
- 14.45 Uhr** **Wechselwirkung innere und äußere Haltung**
- Umgang mit Stress aus medizinischer Sicht**
- Tipps zur Behandlung und Prävention von Rückenbeschwerden und Verspannungen**
- 17.00 Uhr** **Möglichkeit zum individuellen Gespräch oder zur gemeinsamen Rückenschule in der Gruppe**

Thema

Der Alltag wird von vielen Menschen als zunehmend belastender empfunden. Dabei können gerade Fach- und Führungskräfte auf Dauer nur dann erfolgreich sein, wenn Sie trotz äußeren Drucks ausgeglichen und leistungsfähig bleiben. Jede Führungskraft muss seinen persönlichen Weg finden, mit der hohen Arbeitsbelastung positiv umzugehen und dies nicht als Ausnahmezustand zu empfinden. Dabei ist es wichtig, seine Ressourcen zu kennen und zu nutzen, klare Prioritäten zu setzen und schwierige Situationen positiv umdenken zu können. Jeder sollte für einen zufriedenen Lebensweg langfristige Ziele verfolgen. Um diese Ziele erreichen zu können, müssen neben dem persönlichen Ausgangspunkt auch die möglichen Wege geklärt werden. Über gezieltes Selbstmanagement können Sie einen persönlichen Aktionsplan ausarbeiten, um dauerhaft mit der Arbeitsbelastung gut umzugehen.

Das Seminar vermittelt neben theoretischen Grundlagen auch ganz praktische Werkzeuge, die im Umgang mit sich selbst und anderen hilfreich sind, um mit schwierigen Situationen gelassen umzugehen, Glück und Zufriedenheit zu finden sowie auf Dauer gesund zu bleiben.

Ziel/Inhalt

Seit 10 Jahren befindet sich die Energiewirtschaft in einem stetigen Veränderungsprozess. Auch die Unternehmensstrukturen sind in ständiger Bewegung. Für Sie als Führungskraft bedeutet dies die permanente Auseinandersetzung mit Alltäglichem, Neuem und Künftigem. Sie erhalten Tipps und Lösungen zum persönlichen Umgang mit Neuerungen und Belastungen und deren Auswirkungen auf Sie selbst, Ihre Arbeit und Ihre Mitarbeiter.

Zielgruppe

Führungskräfte, die einerseits einem möglicherweise akuten Burnout vorbeugen wollen sowie andererseits durch gezielte Work-Life-Balance langfristige Gesunderhaltung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit suchen.

Trainer



Dipl.-Ing. Bernhard Fenn

ist Prokurist bei der HEAG Südheissischen Energie AG (HSE), Darmstadt. Er ist außerdem Technischer Geschäftsführer des NATURpur Instituts für Klima- und Umweltschutz.

Neben der langjährigen Erfahrung im Top-Management ist Bernhard Fenn gefragter Berater und Dozent an verschiedenen wissenschaftlichen Einrichtungen. Darüber hinaus engagiert sich als Mentor und persönlicher Coach für Nachwuchskräfte. Außerdem ist Herr Bernhard Fenn Mitautor des Buches „Der Glücksweg“ (Ariston Verlag, April 2010).



Dr. med. Gerald Grohe

ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und Osteologie (DVO).

Dr. med. Gerald Grohe absolvierte sein Studium der Humanmedizin an der Johann-Wolfgang Goethe Universität Frankfurt am Main und der Universität von Lausanne/Schweiz. Er promovierte am Zentrum für Innere Medizin, Abteilung für Kardiologie, der Johann-Wolfgang Goethe Universität Frankfurt am Main. Dr. med. Gerald Grohe führt gemeinsam mit Dr. med. Michael Hartmann eine Orthopädische Gemeinschaftspraxis in Dieburg und ist ebenfalls als Belegarzt im ortsansässigen St. Rochus Krankenhaus tätig.

Weitere Veranstaltungen

Konfliktmanagement für Führungskräfte

30. bis 31. August 2012, Eltville

Erfolgreiches Projektmanagements in der Energiewirtschaft

4. bis 6. September 2012, Köln

Rhetorik für Führungskräfte

30. bis 31. Oktober 2012, Köln

Schlagfertig sein! Jede Situation eloquent und souverän meistern.

4. Dezember 2012, Wiesbaden

Gelassen zur Höchstleistung – Burnout erkennen und vorbeugen

12. Juni 2012, Kloster Eberbach/Eltille



Medien und Kongresse

Name | Vorname

Titel | Funktion im Unternehmen

E-Mail*

Unternehmen

Abteilung

Postfach | Straße

PLZ | Ort

Telefon

Telefax

Telefax

anmeldung@ew-online.de

Ihre Ansprechpartner

Simone Schnell
Projektmanagerin
Patricia Pohl
Projektkassistentin
Telefon 0 69.710 46 87-314
patricia.pohl@ew-online.de

Fragen zur Anmeldung?

Telefon 0 69.710 46 87-552
anmeldung@ew-online.de

EW Medien und Kongresse GmbH

Kleyerstraße 88
60326 Frankfurt am Main
info@ew-online.de
www.ew-online.de

Anreise

Für Ihre Anreise können Sie das kostengünstige Veranstaltungsticket der DB nutzen. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Veranstaltungen“. Buchbar ist das Angebot ab sofort unter der Hotline 0 18 05-31 11 53 mit dem Stichwort: EW (Telefonkosten aus dem Netz der Deutschen Telekom AG betragen 14ct/min. Die Hotline ist Montag bis Samstag von 8.00–21.00 Uhr erreichbar.)

In Kooperation mit



Teilnehmerbeitrag

€ 990,- zzgl. MwSt. (einschließlich Tagungsunterlagen, Begrüßungskaffee, Mittagessen, Getränke und Pausenbewirtung). Übernachtungskosten sind nicht inbegriffen. Bei Absagen ab dem 13. Kalendertag vor Veranstaltungsbeginn berechnen wir 50 %, bei Absagen ab dem 7. Kalendertag vor Veranstaltungsbeginn 100 % des Teilnahmebeitrags. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EW Medien und Kongresse GmbH, die auf Anfrage erhältlich sind.

Abweichende Rechnungsanschrift

Unternehmen

Straße | Postfach

PLZ | Ort

Datum

Unterschrift | Stempel

Seminartermin

Dienstag, 12. Juni 2012
10.00 bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Kloster Eberbach
65346 Eltille
Telefon 0 67 23.91 78-112
Telefax 0 67 23.91 78-278
www.klostereberbach.de

Zimmerreservierung

Wir haben im Hotel Nassauer Hof, Bingerpforten Straße 17, 65399 Kiedrich im Rheingau ein Zimmerkontingent reserviert. Bitte buchen Sie Ihre Übernachtung direkt unter dem Stichwort „EW“. Telefon 061 23.99 93-60
Telefax 061 23.99 93-61 00
info@hotel-nassauerhof.de
Eine Anfahrtsskizze zum Tagungsort und Hotel erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.