

Burn[®] Mental Management Seminare

Stressmanagement

Stress erkennen,
persönliche Potenziale nutzen
und langfristig gesund bleiben

Burn[®] Mental Management

Burn[®] versteht sich als kompetenter und spezialisierter Anbieter für mentales Management im Unternehmen. Im Zentrum steht sowohl die Nutzung und Förderung mentaler Potenziale als auch der Schutz vor ungünstigen mentalen Entwicklungen in allen Bereichen des Unternehmens im Sinne einer umfassenden Prävention.

■ **Business**

Unsere Zielgruppen sind Unternehmen und Institutionen, denen das mentale Befinden ihrer Mitarbeiter wichtig ist und die unsere vielfältigen präventiven Angebote im Bereich mentaler und körperlicher Gesundheit nutzen wollen.

■ **Medicine**

Wir beraten auch Krankenkassen, Kliniken, öffentliche Einrichtungen, Ärzte und andere medizinische Leistungserbringer bei der Entwicklung und Implementierung präventiver Gesundheitsmaßnahmen.

■ **Consumer**

Wir machen Angebote für alle Interessierten, die qualifizierte Seminare und Workshops zum Erhalt ihrer körperlich-seelischen Gesundheit suchen.

Wir reagieren auf die Tatsache, dass immer mehr Menschen chronisch erkranken und präventive Konzepte in der kurativen und rehabilitativen Medizin bisher unterentwickelt sind. Wir gehen davon aus, dass Körper und Seele des Menschen untrennbar zusammenhängen und dauerhaft aufeinander einwirken.

Burn[®] bietet Trainings- und Bildungsangebote für Führungskräfte und Mitarbeiter zum Ausbau mentaler Fähigkeiten und zum ökonomischen Umgang mit mentalen Ressourcen. In unternehmensspezifisch ausgerichteten Seminaren und Workshops werden sowohl Kenntnisse mentaler Prozesse vermittelt als auch konkrete Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Wir gehen von der Grundannahme aus, dass Verstand und Emotion wesentlichen Einfluss auf menschliches Erleben und Verhalten hat. Daher wird in den Seminaren sowohl relevantes Wissen vermittelt als auch die Möglichkeit geboten, emotional hilfreiche Erfahrungen zu machen, die Wege zu längerfristigen Verhaltens- und Einstellungsänderungen eröffnen.

Die Schwerpunkte der Angebote können im Vorfeld mit den interessierten Firmen/ Personen individuell abgestimmt werden, um „passgenaue“ Angebote zu entwickeln. Dies bezieht sich sowohl auf den inhaltlichen Rahmen als auch auf die Seminarform (vom 1-stündigen „Powervortrag“ bis zum 4-tägigen Seminarangebot).

Auf Wunsch organisieren wir auch „Komplettpakete“ einschl. Unterbringung und Verpflegung in kooperierenden Seminarhäusern und Hotels.

Wir machen gerne ein Angebot!

Rufen Sie uns an oder mailen Sie:

02924-878557

info@burnon.de

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Unternehmen, die sich für die Thematik "Stress und Arbeitswelt" interessieren und ihre persönlichen Kompetenzen im Bereich der Stressbewältigung ausbauen möchten. Es sollen grundlegende Informationen zum Thema Stressentstehung vermittelt werden mit der Möglichkeit die eigene Stressbelastung orientierend zu erfassen und persönliche Bewältigungsstrategien auszubauen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Bereich Psychologie, Psychosomatik, Medizin und neuerer Hirnforschung spielen ebenso eine Rolle wie konkrete Erfahrungen der Teilnehmer am Arbeitsplatz und im Umgang mit Mitarbeitern. Neben Informationen über körperliche und seelische Zusammenhänge in Belastungssituationen einschließlich Burn-Out Syndromen werden im Seminar mentale Techniken eingeübt, die in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden können. Der Referent plädiert dabei für ein langfristiges "Burnon" statt ein gesundheitsschädliches "Burnout".

Grundgedanke des Seminars ist, dass persönliche Bewertungen einer Situation wesentlich darüber entscheiden, wie "stressig" eine Situation erlebt wird. Im Seminar soll die Möglichkeit geboten werden, die Entstehung des "Stresses im Kopf" zu analysieren und gesundheitsförderlichere Einstellungen zu finden. Außerdem spielt die Beachtung von Balancen eine Rolle, die sich allgemein auf das Verhältnis von Spannung und Entspannung beziehen sowie auf die konstruktive Verbindung von Privat- und Berufsleben.

Dabei geht es nicht darum, reale Belastungen wie Zeit- und Termindruck, Doppelbelastungen durch Beruf und Familie oder die Notwendigkeit dauernder Veränderung in einer extrem beschleunigten Arbeitswelt zu verleugnen oder im Sinne einer "naiven" positiven Psychologie zu "positivieren". Vielmehr sollen persönliche Lösungswege gesucht werden, die trotz aller realen Belastungen freudiges und authentisches Leben und Arbeiten ermöglichen.

Es geht um eine günstige mentale Einstellung, die realistische berufliche und persönliche Einschätzungen ermöglicht, Veränderung als Chance erlebt und "Schwächen" als Herausforderung.

Außerdem spielen persönliche und unternehmerische Werthaltungen eine Rolle, die Führungsstile und Unternehmenskulturen wesentlich beeinflussen und mentale Haltungen der Mitarbeiter bestimmen.

Im Rahmen eines „Stress-Checks“ können individuelle Stressprofile erstellt werden, die als Ausgangsbasis für weitergehende Maßnahmen dienen. Standardisierte Lösungen können zwar hilfreich sein, müssen aber im Hinblick auf die eigene Person übersetzt werden, damit sie für den persönlichen und beruflichen Alltag wirklich "passen".

Bei speziellen Fragen und besonderen Belastungssituationen besteht auch die Möglichkeit der Einzelberatung.

Zielgruppe:

alle interessierten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen,
Führungskräfte im Unternehmen, Human Resources Management, Personal- und
Organisationsentwicklung, Unternehmenskultur, betriebliche Gesundheitsförderung

Zeitlicher und örtlicher Rahmen:

- 1,5 stündiger Vortrag als reine Infoveranstaltung ggf. auch mit großem Publikum
- 3-stündiges Seminar mit ca. 15 – 20 Personen (bietet auch die Möglichkeit des Eingehens auf individuelle Fragen)
- 2/3-Tagesseminar mit Übungs- und Selbsterfahrungsanteilen ggf. Integration von körperlichen Aktivitäten, Entspannungstechniken u.ä.

Methoden:

Präsentationen, Erfahrungsaustausch, ggf. QuickScans zu ausgewählten Fragen,
Checks, Übungen

Materialien:

Powerpoint-Präsentationen, Vortragsmaterialien, Tabellarische Übersichten,
Checklisten, ggf. Testmaterialien

Preise:

auf Anfrage

Themenüberblick: Stressmanagement

Stress erkennen, persönliche Potenziale nutzen und langfristig gesund bleiben

I. Theorien und Konzepte

1. Arbeitswelt 2000 + x

Intelligenz, Wissen, Kreativität, Flexibilität und mentale Belastbarkeit
Human Resources: Schützenswertes Gut und unternehmerisches Kapital!

2. Stress: Ein hilfreiches Konzept im Unternehmen?

3. Was bedeutet "Stressmanagement" im Unternehmen?

Für ein präventives und ressourcenorientiertes Gesundheitskonzept im Unternehmen!

4. Körper, Geist und Seele: Der Mensch als bio-psycho-soziales System

Für eine ganzheitliche Betrachtung des Human Capitals im Unternehmen

5. Stressforschung: Psychologie, Medizin, Psychosomatik

Was ist Stress?
Was bewirkt Stress?
Warum ist es wichtig Stress aktiv zu bewältigen?

6. Hirnforschung: Denken und Wirklichkeiten

Gedächtnis als Fluch und Segen
Kreative Netze

7. Von der Begeisterung zur Erschöpfung: Burnout oder Burnon im Unternehmen?

Was ist Begeisterung?
Menschliche Emotionen und ihre psycho-physischen Auswirkungen

Wie hängt Begeisterung, Stress und Gesundheit zusammen?
Wer begeistert sein Leben gestaltet, ist produktiver, kreativer, weniger "gestresst" und lebt dabei auch noch länger und besser!

Was ist ein "Burnout-Zustand"?

8. Burnon statt Burnout: 11 DOs and DONTs zur Freude bei der Arbeit

	DOS	DONTS
1. Wertschätzung	zeigen	entziehen
2. Freiheit	ermöglichen	einschränken
3. Potenziale	nutzen	ignorieren
4. Kreativität	fördern	verhindern
5. Spielen	erlauben	verbieten
6. Anforderungen	stellen	reduzieren
7. Veränderungen	zulassen	verhindern
8. Kontraste	suchen	vermeiden
9. Routinen	optimieren	erweitern
10. Beziehungen	ausbauen	bekämpfen
11. Balancen	herstellen	missachten

9. Führungsaufgabe: Motivierende, kreative und gesunderhaltende Arbeitsmilieus

10. Mensch, Stress und Arbeit:

10 Stressfallen in der modernen Arbeitswelt

Zeit:	Keine Zeit!
Tempo:	Alles und sofort!
Netze:	Ich arbeite überall!
Fehler:	Ich darf keine Fehler machen!
Ansprüche:	Jeder Anspruch muss erfüllt werden!
Delegation:	Auf die anderen ist kein Verlass!
Kommunikation:	Wer nimmt mich wahr?
Werte:	Wozu das alles?
Pausen:	Im Urlaub werde ich mich erholen!
Freizeit:	Erst die Arbeit...

11. Stress und Persönlichkeit

Stress-Typologie

1. Der Selbstzweifler
2. Der Kontrolleur
3. Der Hektiker
4. Der Einzelkämpfer

II: Stress Check

1. Persönliches Stressprofil

Wo sind meine "Stressbereiche"?
Wer oder was macht mir Stress?
Wie stelle ich Stress her?

2. Potenzialanalyse

Wo liegen meine persönlichen und mentalen Stärken?
Wie kann ich diese konstruktiv nutzen?
Welche Erfahrungen habe ich mit meiner persönlichen "Stressbewältigung"?

3. Persönliche Einstellungen

Mein berufliches Selbstkonzept
Gibt es förderliche oder hinderliche persönliche Einstellungen?

4. Balancen

Wie sind die Balancen in meinem Leben?
Spannung - Anspannung
Freizeit, Hobby - Arbeit
Beruf - Familie

5. Strategien

Begeisterung herstellen
Bewusstes Leben
Kreativität und Gestaltung
Potenziale und Größenideen
Eigenverantwortung und Selbstbewusstsein
Anerkennung und Selbstliebe
Humor und Gelassenheit
Sein und Haben
Herausforderung und Grenzen
Abenteuer und Beständigkeit

Was bedeutet das konkret für mein berufliches und privates Leben?

6. Vorsätze und Ziele

Was sollte ich ändern?
Was bin ich bereit zu ändern?
Welchen Preis will ich zahlen?

Burn® Mental Management

wurde als Beratungsunternehmen von Prof. Dr. Georg Schürgers 2005 gegründet. Prof. Schürgers, 1957 in Viersen im Rheinland geboren und Vater von 3 Kindern, ist seit über 20 Jahren in psychosomatischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Arbeitsfeldern tätig. Prof. Schürgers ist Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse.

Nach einem Studium der Medizin und Psychologie in Bonn und Göttingen folgten Stationen in verschiedenen psychiatrischen und therapeutischen Einrichtungen. 1994 erfolgte ein Wechsel an die Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg und der Aufbau einer Professur mit dem gesundheitswissenschaftlichen Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation im Gesundheitswesen.

Prof. Schürgers verlagerte seinen Arbeitsschwerpunkt dann zunehmend auf betriebliche Gesundheitsvorsorge und Beratung in sozialen und therapeutischen Einrichtungen.

2002 übernahm Prof. Schürgers die ärztliche Leitung der Klinik Möhnesee mit einer 130 Betten Abteilung für "Psychosomatische Prävention und Rehabilitation". Gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung / Berlin sowie der Dr. Becker-Klinikgesellschaft / Köln entwickelte er ein sehr erfolgreiches Behandlungsprogramm im Bereich "Burnout" für Mitarbeiter aus medizinischen und sozialen Berufen (GiGS® - Programm). Mit der BIG-Krankenkasse / Dortmund erfolgte die Erweiterung des Arbeitsansatzes in Form eines Burn-Out-Präventionsprogramms einschließlich einer umfassenden Begleitforschung mit Evaluation.

Prof. Schürgers vertritt einen eigenen Arbeitsansatz zum Erhalt der Begeisterung in privaten und beruflichen Zusammenhängen. Er unternimmt dabei den Versuch, das recht weit gefasste "Burnout-Syndrom" zu präzisieren und auf die "Füße" zu stellen im Sinne einer präventiven Betrachtung:

B.O.P.

DAS BURNON-PRINZIP
BEGEISTERUNG UND MENTALE GESUNDHEIT

Burn[®]

Mental Management

Prof. Dr. med. Georg Schürgers
Alois-Schoppe-Weg 4
59519 Möhnesee

Tel 02924-878557

Fax 02924-878559

Mobil 0151-14162492

Mail info@burnon.de

Web www.burnon.de