

Anti-Burnout-Strategie für Frauen in Führungspositionen

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Alltag von Zeit- und Leistungsdruck bestimmt ist?

Frauen in Führungspositionen müssen im Beruf und im Privatleben oftmals höheren Anforderungen gerecht werden, als Ihre männlichen Kollegen.

Diese Doppelbelastung beeinträchtigt nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch zunehmend Ihre Gesundheit, innere Gelassenheit und Lebensfreude. Reagieren Sie jetzt und lassen Sie es nicht soweit kommen. Erarbeiten Sie sich systematisch Ihre Strategie für Ihr Gesundheitsmanagement und gegen ein drohendes Burnout-Syndrom.

Ihr Nutzen

In einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie sich trotz hoher Belastung mit wenig Aufwand und mit der für Sie richtigen Strategie leistungsfähig, fit und gesund halten. Sie erkennen Ihre eigenen Verhaltensmuster in alltäglichen Stress-Situationen und entwickeln Ihren persönlichen Anti-Burnout-Plan, den Sie im Alltag direkt umsetzen können. Sagen Sie Schlafstörungen, Gereiztheit, schlechter Ernährung und Bewegungsmangel Adieu. Gewinnen Sie neue Energie und Lebensfreude für Ihre persönlichen Ziele.

Zielgruppe

Dieses Seminar ist speziell für Frauen in Fach- und Führungspositionen entwickelt, die sich Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen.

Inhalte

Burnout-Syndrom und Stress

Burnout - Was ist das?

Woran erkennen Sie, dass Sie ausbrennen?

Wie können Sie frühzeitiges Gegensteuern?

Weibliche Wege aus dem Burnout?

Einflussfaktoren und Prävention

Stressmanagement als Voraussetzung für den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit

Einflussfaktoren Bewegungsmangel und Stress

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, progressive Muskelentspannung

Holistic Fitness

Das richtige Maß an Bewegung

Die Einflüsse der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit

Ihr persönlicher Fitnessplan

Transfer

Planung für Ihren beruflichen Alltag

Ihre konkrete Anti-Burnout-Strategie

Methode

Trainer- und Experten Input
Praktische Übungen und Trainingsbegleitung
Personal Fitness Coaching
Erfahrungsaustausch

Leitung

Susanne Buckenlei, Diplom Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin, Profi-Triathletin, Personal Coach, Leiterin und Mitinhaberin des Trainingsinstitutes „Professional Endurance Team“

Termine und Dauer

Beginn:

Do. 25.10.2007 von 09:00 -18:00 Uhr

Ende:

Fr. 26.10.10.2007 von 08:00 - 17:00 Uhr

Preis / EUR 1.250,00 (+MwSt.)

Ort

Evvia Sporthotel Riedle
Kalzhofer Strasse 50
D-87534 Oberstaufen

Anmeldung und Informationen

Kaufmann Consult
Am Strichen 9a
D-91189 Rohr

Tel.: 09876-978260
Fax.:09876-978261
E-Mail: info@corporate-holistic-fitness.de

Maximale Teilnehmer

Max. 12 Personen

Hinweise

Die Seminargebühren beinhalten 1 Übernachtung im Einzelzimmer sowie Vollverpflegung und verschiedene Leistungstests.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.