

## Gesund und erfolgreich im Beruf

### ressourcenorientiertes Selbstmanagement – lösungsorientierte Burnout-Prävention

In jedem Beruf und beinahe jeder Lebenslage kann man „ausbrennen“ – und Heilung ist ein überaus schwieriges Unterfangen. Darum gilt es, dem Umgang mit den eigenen Ressourcen grosse Aufmerksamkeit zu schenken. Denn der Schlüssel zum nachhaltigen Gelingen liegt in der ganzheitlichen Arbeit am Guten, Nährenden, Gesunden. Dies wirkt stärkend, motivierend und hebt die Lebensqualität.

#### **Ziel des Kurses**

ist die Sensibilisierung mit Bezug auf persönliche Fragestellungen, das Erarbeiten und schliesslich dann auch das Angehen realistischer und befriedigender Massnahmen. Das heisst u.a., dass wir unseren Fokus weg vom Problemendenken und hin zu einer zielorientierten Arbeitsweise lenken. Dies führt zu mehr Sicherheit im Umgang mit individuellen belastungs- oder stressrelevanten Kernthemen.

#### **Konzept mit Langzeitwirkung**

Dieser als Workshop konzipierte Kurs ermöglicht Ihnen einen ressourcen- und lösungsorientierten Zu- und Umgang mit dem Thema. Sie erhalten zudem die Gelegenheit, Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag einzubringen. Dies gibt Ihnen nicht nur Raum zur ganzheitlichen Reflexion Ihrer spezifischen Situation, sondern auch die Möglichkeit, Gruppensynergien für sich nutzbar zu machen.

Impulsreferate, Kleingruppenarbeiten und Austausch im Plenum. Dabei steht ein interessantes und lustvolles Miteinander im Zentrum des Kursgeschehens. Der mehrwöchige Abstand zwischen den 2½ Kurstagen ist so gewählt, dass die Kursteilnehmenden genügend Zeit haben, Ideen und Erkenntnisse in Erfahrungen übergehen zu lassen und im darauffolgenden Kurssegment in der Gruppe zu festigen.

#### **Kursleitung**

Iris Hörner Badertscher - Organisationsberaterin, systemischer Coach/SG, dipl. Sozialarbeiterin FH, zert. Embodiment-Trainerin

Seit über 30 Jahren berate ich Menschen, die im Erwerbsleben stehen und an einem Punkt angelangt sind, da sie ihre weiteren Schritte sorgfältig planen und neue Perspektiven mit Hilfe professioneller Beratung erarbeiten wollen. Ebenso lange setze ich mich schon mit dem Burnout-Syndrom auseinander, begegne ihm immer wieder in seinen verschiedensten Erscheinungsformen und studiere die Entwicklung der Ansätze zu Prävention und Therapie. Seit 2000 biete ich mit Cross over – Beratung Business Coaching, Laufbahnberatung und Organisationsberatung in eigener Praxis an und engagiere mich seit Jahren erfolgreich mit diesem umfassenden, nachhaltig wirksamen systemischen Kurskonzept in der Burnout-Prävention.