

## BurnOut in meinem Team – Was habe ich damit zu tun?

**Inhalte** Auseinandersetzung mit den Fragen:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Wissens-<br>Input     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Führungsstil und BurnOut – Wo besteht allenfalls ein Zusammenhang?</li> <li>• Warum sind nicht alle Mitarbeitenden gleich hoch gefährdet?</li> <li>• Was sind die Erkenntnisse der Neurobiologie zu BurnOut?</li> <li>• Warum ist Gesundheit vor dem Hintergrund der Salutogenese ansteckend?</li> <li>• Inwiefern beeinflussen die allgemeinen Arbeitsbedingungen das BurnOutrisiko?</li> <li>• Welchen Einfluss haben persönliche Einstellungen, Werte und Glaubenssätze auf das BurnOutrisiko?</li> </ul> |
| Reflexion             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine ganz persönliche Antwort auf die Frage: Was habe ich damit zu tun?</li> </ul>   |
| Werkzeug-<br>Kasten   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie könnte mein ganz persönlicher Lösungsansatz aussehen?</li> </ul>  |
| Um-<br>setzung        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verknüpfung inhaltliches Wissen mit Erfahrungswissen im Führungsalltag</li> </ul>   |
| Wissens-<br>transfer? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie tauglich ist mein erworbenes Wissen in der Praxis?</li> </ul>   |

**Zielgruppe** Führungskräfte

**Kursablauf**

- 1-tägiges Seminar mit abschliessender Aufgabenstellung zu einem individuellen Umsetzungsprojekt
- In der Umsetzungsphase wird das individuelle Projekt mit einem 1,5-stündigen Einzelcoaching begleitet
- ½-tägiges Abschlusssseminar:
  - Erfahrungsaustausch
  - Überprüfung Wissenstransfer
  - weiterführende Ideen für die Praxis
- Anschlussoption: Einzelcoaching-Unterstützung bei Bedarf

## Kosten

- **Firmenkurs:**  
Gruppengrösse: mind. 5 Teilnehmende – max. 10 Teilnehmende  
Kosten: Total CHF 3'750 für 1.5 Tage (exkl. Einzelcoaching, Kurslokal und Verpflegung)  
Kursunterlagen im Preis inbegriffen  
Einzelcoaching: CHF 250 für 1.5 h
- **Einzelanmeldung:**  
Kosten: Total CHF 1000 für 1.5 Tage inkl. Einzelcoaching (exkl. Verpflegung)

## Daten

- Mi 13. April 2011 (8.30 – 17.00) und Mi 18. Mai 2011 (13.30 – 17.00)
- Firmenkurse auch nach Vereinbarung

## Kursort

Gemäss Vereinbarung

## Kursleitung

Caroline de St. Simon, MAS FH Coaching  
- Seit 2006 Selbstständige Tätigkeit in den Bereichen: Coaching, Projektunterstützung und Organisationsentwicklung  
- Langjährige Erfahrung HR-Managerin, Leiterin Finanzen und Projektleiterin  
Ausbildung als Coach FH, Organisationsentwicklung, Restaurateur-Hotelier, und Primarlehrerin

Heinke Frey, Master of Science Coaching und Organisationsentwicklung  
Bachelor of Arts Psychologie/Soziologie, Nachdiplomstudium Betriebswirtschaft FH  
- Selbständiger Business- und Newplacement-Coach  
- Projektmitarbeiterin/Referentin KMU Institut Universität St. Gallen  
- Langjährige Erfahrung HR-Managerin und Mitglied GL im Gesundheitswesen

## Kontakt / Anmeldung

Caroline de St. Simon  
Coaching-Projekte-Organisation de St. Simon  
Seftigenstrasse 27 / 3027 Bern  
www.c-p-o.ch  
c.destsimon@c-p-o.ch, 078 681 95 63

Heinke Frey Coaching & Organisationsentwicklung  
Riedeggstr. 4, 3626 Hünibach/Thun  
heinke.frey@bluewin.ch, 079 407 58 75 oder 033 223 43 10