

# Burnout Prophylaxe Programm

## Zusatznutzen als „Nebenwirkung“



Mit wachsendem Druck, steigt auch die Anzahl der Fehler. Ralph Dalibor, selbstständiger Berater

### Drei Mittel als Prophylaxe

Stress macht krank. Das ist bekannt. Laut einer Studie der TK ist bei jedem Zweiten der Job Stressfaktor Nr.1. Der BPTK\* meldet, dass jede zweite Frühverrentung psychische Gründe hat. Die Kosten dieser Entwicklung für Arbeitgeber sind enorm. Viele Unternehmen setzen auf Sportangebote, um Burnout vorzubeugen. Doch das hilft nur zum Teil. Denn der Stress selbst bleibt. Effektiver ist es, den Stress dort zu reduzieren, wo er oft entsteht: am Arbeitsplatz. Mit dem Burnout Prophylaxe Programm, (BPP).

Das BPP geht drei Themen an: 1. Zeit- und Selbstmanagement, 2. Präsentation und Kommunikation sowie 3. Beschwerde- und Kundenmanagement. Auf allen drei Gebieten gibt es probate Mittel und Methoden den

Stress zu vermindern. Das reduziert Fehlzeiten durch Burnout-Erkrankungen und ist ein Schritt zu einer nachhaltigen Vorsorge. Der nächste Schritt ist eine Vereinbarung: Für alle geltende „Spielregeln für die Kommunikation“. Die „Nebenwirkungen“ des BPP:

- ▶ Weniger Stress und deshalb weniger Arbeitsausfälle durch Burnout
- ▶ Qualitätsmanagement durch nachhaltig verbesserte Prozesse
- ▶ Optimierte Kommunikation

Der Return on invest (ROI) der Seminare und des Programms ist enorm und sofort sichtbar.

#### Ralph Dalibor

Trainer - Berater - Coach

- ▶ Themen: Kommunikation und Organisation
- ▶ 0521/ 17 15 28
- ▶ [kontakt@dalibor.com](mailto:kontakt@dalibor.com)
- ▶ [www.dalibor.com](http://www.dalibor.com)

# Burnout vorbeugen

## *Zeit effizient nutzen und entspannen*



Mit wachsendem Druck, steigt auch die Anzahl der Fehler.



Ralph Dalibor, selbstständiger Berater

## Auszeiten einplanen

Stress macht krank. Das ist bekannt. Und wir wissen auch, was wir dagegen tun können. Dennoch leiden immer mehr Menschen an Burnout; also einer psychischen Erkrankung. Sie fallen für Wochen, manchmal für Monate aus. Die Kosten für Arbeitgeber sind enorm. Sportangebote sollen helfen, die Folgen von Stress zu bekämpfen. Doch das hilft nur zum Teil. Denn der Stress selbst bleibt. Effektiver ist es, den Stress dort zu reduzieren, wo er oft entsteht: am Arbeitsplatz.

Eine der besten Methoden dafür ist Zeit- und Selbstmanagement. Das ist sowohl für eine bessere Organisation der Arbeit gut, als auch für den Abbau von Stress. Allerdings reichen Pareto, ReFa-Kurven und ALPEN-Methode allein nicht aus. Unabdingbar sind Übungen

zur Entspannung am Arbeitsplatz. Kleine 5-Minuten-Auszeiten, die sofort neue Energie bringen und Burnout vorbeugen. Das rechnet sich! Die Auswirkungen dieser Kombination:

- ▶ Weniger Stress und deshalb weniger Arbeitsausfälle durch Burnout
- ▶ Effizienter Einsatz der Zeit
- ▶ Qualitätsmanagement durch optimierte Prozesse

Im Seminar-Workshop werden Techniken des Zeit- und Selbstmanagements kombiniert mit effektiven Anti-Stress-Übungen. Der Return on invest (ROI) dieses Seminars ist sofort sichtbar.

### Ralph Dalibor

Trainer - Berater - Coach

- ▶ Themen: Kommunikation und Organisation
- ▶ 0521/ 17 15 28
- ▶ [kontakt@dalibor.com](mailto:kontakt@dalibor.com)
- ▶ [www.dalibor.com](http://www.dalibor.com)

# Gelassen präsentieren

## *Immer die richtigen Worte finden*



Schon ein Vortrag beim Meeting kann Stress verursachen.

Ralph Dalibor, selbstständiger Berater

## Entspannt ist authentischer

Viele Menschen bekommen Lampenfieber - also Stress -, wenn sie etwas präsentieren sollen. Das ist weder gut, noch hilfreich. Wer angespannt ist, wirkt nicht souverän. Konsequenz: Die Glaubwürdigkeit leidet. Das „Publikum“ will unterhalten, begeistert, angeregt und erst dann informiert werden. Wer das beachtet, kann Inhalte besser vermitteln.

Also: Was braucht ein guter Redner? In jedem Fall Fachwissen, die richtige Struktur, einen sicheren Umgang mit der Technik und einen souveränen Auftritt. Souveränität, das ist: Freundlichkeit + Kompetenz + Höflichkeit.

Ist der Redner entspannt, kann er authentisch agieren und dadurch die drei Kriterien erfüllen. Damit das klappt, gehören Entspannungstech-

niken in jedes gute Präsentationsseminar. Ich setze dabei auf die Straßberg-Methode. Eine Methode, die erfolgreiche Schauspieler nutzen. Die Auswirkungen dieser Kombination:

- ▶ Weniger Stress vor und während einer Präsentation
- ▶ Authentischer und souveräner Auftritt
- ▶ Gutes Infotainment - und Applaus!

Im Seminar-Workshop werden Theorie und Praxis von Präsentationen kombiniert mit effektiven Anti-Stress-Übungen. Der Return on invest (ROI) dieses Seminars ist sofort sichtbar.

### Ralph Dalibor

Trainer - Berater - Coach

- ▶ Themen: Kommunikation und Organisation
- ▶ 0521/ 17 15 28
- ▶ [kontakt@dalibor.com](mailto:kontakt@dalibor.com)
- ▶ [www.dalibor.com](http://www.dalibor.com)

# Kein Stress mit/durch Kunden

## *Beschwerden sind Chancen*



Nicht immer ist alles so harmonisch.



Ralph Dalibor, selbstständiger Berater

## Mit AVALON Stress vermeiden

Stress macht krank. Das ist bekannt. Laut einer Studie der TK ist bei jedem Zweiten der Job Stressfaktor Nr.1. Gerade Mitarbeiter im Service - z.B. an der Hotline - stehen in der ersten Reihe. Wenn es Probleme mit Kunden gibt, sind sie erste Ansprechpartner. Das erzeugt Stress, der oft zu einem Burnout führt. Die Kosten dieser Entwicklung sind für Arbeitgeber enorm. Viele Unternehmen setzen auf Sportangebote, um Burnout vorzubeugen. Doch das hilft nur zum Teil. Denn der Stress selbst bleibt. Effektiver ist es, den Stress dort zu reduzieren, wo er oft entsteht: am Arbeitsplatz.

Wie wäre es, wenn Kunden UND Mitarbeiter nach einer Beschwerde zufrieden wären?  
Wenn kein Unmut entsteht, kein Stress?

Mit der AVALON-Methode ist das machbar. Hier steht der Mitarbeiter im Mittelpunkt. Ihr bzw. ihm wird geholfen, Stress zu vermeiden. Das hilft letztlich auch dem Kunden. Die Konsequenz:

- ▶ Weniger Stress und deshalb weniger Arbeitsausfälle durch Burnout
- ▶ Qualitätsmanagement durch nachhaltig verbesserte Prozesse
- ▶ Optimierte Kommunikation mit Kunden

Der Return on invest (ROI) des Seminars / Workshops ist enorm und sofort sichtbar.

### Ralph Dalibor

Trainer - Berater - Coach

- ▶ Themen: Kommunikation und Organisation
- ▶ 0521/ 17 15 28
- ▶ [kontakt@dalibor.com](mailto:kontakt@dalibor.com)
- ▶ [www.dalibor.com](http://www.dalibor.com)