

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
- ▶ www.dalibor.com