



AUMA IER  
ACADEMY

Be Yourself

## Intensivworkshop Stressmanagement

# STRESSMANAGEMENT ALS FÜHRUNGSKRAFT BURNOUT ERKENNEN

Im Zeitalter der Digitalisierung erhöht sich die Komplexität vieler Arbeitsplätze und es entsteht ein stressigeres Arbeitspensum durch die Abarbeitung vieler E-Mails oder durch nicht richtig funktionierende Programme. Das subjektive Gefühl, gehetzt zu sein und mehr arbeiten zu müssen, steigt. Es wird bereits vom „digitalen Stress“ unter den Mitarbeitern gesprochen, der die Anzahl der Krankenstände und Burnout-Fälle noch in die Höhe treibt. Auch das New Work Konzept schützt nicht vor dieser Stresswelle. Zunehmend sind Führungskräfte gefragt einzugreifen, bevor erhöhte Krankenstände, Fluktuation, oder gar Burnout-Fälle entstehen.

Im modernen Führungsansatz, liegt auch im Verantwortungsbereich von Führungskräften, die psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Dieser Intensivworkshop versorgt Sie mit dem nötigen Know-how. Als Führungskraft setzen Sie sich intensiv zwei Tage unter Gleichgesinnten mit dem Thema Stressprävention im eigenen Team auseinander und definieren, wo und wie Führungskräfte generell Einfluss auf das Stresserleben ihrer Mitarbeiter nehmen können. Darüber hinaus erfahren Sie als Führungskraft auch, wie Sie Resilienz bei Ihren Mitarbeitern steigern und ein Teamklima schaffen, dass als Stresskiller fungiert.

[www.aumaier-academy.com](http://www.aumaier-academy.com)



# STRESSMANAGEMENT ALS FÜHRUNGSKRAFT BURNOUT ERKENNEN



---

## ZIELGRUPPE:

Führungskräfte  
Begrenzte Teilnehmeranzahl:  
4 Teilnehmer

---

## ZIELSETZUNG:

- Stress, Mobbing und Burnout im Team erkennen
- negativem Stresserleben vorbeugen, aktive Stressprävention im Team betreiben
- auf körperlichen Stressreaktionen reagieren

---

## ABLAUF:

- 2 Tage Intensivworkshop
- theoretische Grundlagen  
Diskussion, Selbstreflexion
- Praxistransfer in die Alltagssituation

---

## INHALTE:

### Tag 1 / Stress – Burnout – Mobbing

- Entstehung von Stress
- Erkennen von Burnout Anzeichen
- Erkennen von Mobbing

### Tag 2 / Resilienz stärken

- Maßnahmen bei Stress, Burnout oder Mobbing setzen
- Resilienz bei Mitarbeiter stärken
- Stresskiller Teamklima

---

## TERMIN:

**26. und 27. November 2019**

Tag 1: 10.00 – 18.00 Uhr

Tag 2: 09.00 – 17.00 Uhr

---

## TRAINER:

Mag. Ulrike Kriener

---

## ORT:

Aumaier & Partner, Coaching GmbH  
Twin Tower, Turm A21  
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien

Parkhaus: P3

Öffentliche Anbindung: 15A, 65A, 7B

---

## PREIS:

€ 1.700,- netto zahlbar unmittelbar  
nach Anmeldung

Early Bird Preis bei Anmeldung  
bis zum 16.10.2019 – 10% Abzug  
Anmeldeschluss bis 11.11.2019

Begrenzte Teilnehmeranzahl:  
max. 4 Teilnehmer

---

## ANMELDUNG:

ulrike.kriener@aumaier.com  
Telefon 0676 672 70 20  
„Stress Management“