

Personalentwicklung einmal anders ...



Stressprävention und Burnout-Prophylaxe in Ihrem Unternehmen

**Für gesunde Mitarbeitende – und nachhaltigen
Unternehmenserfolg!**

**Bleiben Sie auf Kurs und stärken Sie Ihre
Resilienz und Selbstwirksamkeit**

Lernen Sie, Stress, Burnout, Erschöpfung und vegetativ bedingte Störungen durch die Stärkung Ihrer Resilienz und Selbstwirksamkeit erfolgreich zu bewältigen!



Olaf Esseiva

www.olaf-esseiva.ch, info@olaf-esseiva.ch, 078 652 48 93

CH-4513 Langendorf

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Stress, Burnout, Erschöpfung und vegetativ bedingte Störungen	2
3. Wieso Personalentwicklung einmal anders?	2
4. Für wen ist eine Stressprävention und Burnout-Prophylaxe sinnvoll?	2
5. Ziele der Workshops	3
6. Voraussetzungen für die Teilnahme	3
7. Workshop-Angebote im Überblick (visualisiert)	3
7.1. Formate	3
7.2. Ihre Vorteile:	3
7.3. Ich komme zu Ihnen – Seminare vor Ort	4
7.4. Mögliche Angebotsvarianten	4
8. Mögliche Themen für die Mini-, Kurz- und Tages-Workshops	4
9. Unterrichts-Methoden	5
10. Über mich ...	5

Version 07.25

1. Einleitung

In einer Arbeitswelt voller Tempo, Druck und ständiger Erreichbarkeit brauchen Teams mehr als Fachwissen – sie brauchen innere Stärke. Die Stärkung der Resilienz Ihrer Mitarbeitenden, fördern Selbstwirksamkeit und reduzieren stressbedingte Ausfälle – individuell, fundiert und praxisnah.

Ihr Mehrwert:

- **Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende**
- **Weniger Krankheitsausfälle und Burnout-Fälle**
- **Gesteigerte (Team)Resilienz und Arbeitszufriedenheit**
- **Nachhaltige Unternehmenskultur mit Wertschätzung**

In unserem heutigen Berufsalltag sind Stress, Erschöpfung und Burnout leider keine Seltenheit. Stress ist ein zentraler Faktor vieler Krankheitsprozesse.

An den Workshops erhalten Sie konkrete Werkzeuge an die Hand, zum Aufbau Ihrer inneren Stärke und um Ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit zu aktivieren.

Wir beschäftigen uns mit bewährten Strategien, um stressbedingte Störungen zu bewältigen, damit Sie wieder mehr Balance, Energie und Lebensfreude finden. Gemeinsam lernen wir, wie Sie sich widerstandsfähiger gegen Belastungen wappnen und Ihre Ressourcen effektiv nutzen – für mehr Wohlbefinden, Entspannung, weniger Stress und Leistungssteigerung!

2. Stress, Burnout, Erschöpfung und vegetativ bedingte Störungen

Körper und Psyche stehen in ständiger Wechselwirkung. Jede psychische Belastung und jede Form von Stress wirken sich im körperlichen Geschehen aus. Jeder Mensch braucht, um gesund und glücklich zu sein, die richtige und ausreichende Entspannung.

Den Workshops liegt das wissenschaftliche bio-psycho-soziale Verständnis zugrunde, das besagt, dass Körper, Psyche und Umfeld in Wechselwirkung stehen.

Der Wunsch nach einem idealen Business, in dem nicht „nur“ das Fachwissen und die Auftragsabwicklung an erster Reihe stehen, nehmen ständig zu. Menschen wollen ihre Arbeit als sinnstiftend und motivierend erleben. In unserer Gesellschaft wird der Mensch zunehmend als Ganzheit aus Körper, Geist und Seele gesehen. **Deshalb ist es wichtig, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden – nur so bleiben wir leistungsfähig, motiviert und zufrieden.**

3. Wieso Personalentwicklung einmal anders?

Zur Arbeits-, Organisations- und Personalentwicklung gibt es eine kaum überschaubare Anzahl an Seminaren für Kader- und Führungspersonen, eine Vielfalt an organisationspsychologischen Theorien und Konzepten, Analyse- und Bewertungsinstrumente und noch mehr Literatur.

Was viele vergessen, ist die Gesundheit der Mitarbeitenden. Was nützen die besten Seminare, wenn das Personal unmotiviert ist, «Dienst nach Vorschrift» absolviert, seine Energien schont und es (trotzdem) durch Stress, Burnout, Erschöpfung und vegetative bedingte Störungen, gesundheitsbedingte Ausfälle gibt?

Deshalb ist es wichtig, sowohl beim Kaderpersonal als auch bei den Angestellten auf die feinen Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Körper und Seele zu sensibilisieren und Werkzeuge zur Energiemobilisierung und Prophylaxe mit an die Hand zu geben.

4. Für wen ist eine Stressprävention und Burnout-Prophylaxe sinnvoll?

Stressprävention und Burnout-Prophylaxe richtet sich an Unternehmen ...

- die ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte nachhaltig stärken möchten, um ein gesundes, motiviertes und leistungsfähiges Team zu fördern.
- die ein nachhaltiges und gesundes Arbeitsumfeld schaffen wollen.
- mit dem Bedürfnis ein nachhaltiges Stressmanagement zu erlernen, um Stress, Burnout, Erschöpfung etc. wirkungsvoll vorzubeugen.
- welche die Resilienz Ihrer Belegschaft stärken will.
- die sich eine positivere Unternehmenskultur, weniger Krankheitsausfälle und somit langfristigen Erfolg sichern wollen.

5. Ziele der Workshops

Sie ...

- erhalten praxisbezogene und direkt anwendbare Tools, die Sie in einer gesunden, leistungsfähigen Balance zwischen Anspannung und Entspannung stärken.
- lernen durch Entspannungstechniken, Stressmanagement und andere Techniken mehr zu sich zu finden und innere Ruhe und Gelassenheit zu erleben.
- sind in der Lage, das eigene Stressmanagement zu optimieren, den Abbau der Stresssymptomatik zu fördern und zur Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit beizutragen.
- kennen Tools um im Alltagstrubel rasch für einen Ausgleich von Anspannung und Entspannung zu sorgen.

Die Workshops befassen sich mit:

- Konzepten (Ursachen, Merkmalen, Erscheinungsformen sowie Behandlungsmöglichkeiten) von Stress und seinen Folgen.
- Methoden der Stressbewältigung (Analyse der eigenen inneren Stressmuster und äusseren Stressauslöser, Erlernen von Entspannungsmethoden etc.)
- Selbstmanagement als Hilfe zur Selbsthilfe.
- Entstehung und praktische Bewältigung von Stressmuster etc.

6. Voraussetzungen für die Teilnahme

Es sind keine Voraussetzungen nötig, lediglich die Bereitschaft, sich mit persönlichen Themen auseinanderzusetzen.

7. Workshop-Angebote im Überblick (visualisiert)

Die Inhalte können in **Tages-, Kurz-, und/oder Mini-Workshops** vermittelt werden:

7.1. Formate	Dauer	Nutzen
Mini-Workshops	1 Std. / Woche	Kontinuität & Integration in den Alltag
Kurz-Workshops	3–4 Std.	Kompakt & alltagstauglich
Tages-Workshops	6–7 Std.	Intensiv, tiefgehend & praktisch
Einzel-Coaching	60 Min / Termin	Persönliche Themen bearbeiten

7.2. Ihre Vorteile:

- **Die Formate (siehe oben Kapitel 7.1.) können beliebig zusammengestellt und Ihren Bedürfnissen angepasst werden.**
- **Sie haben Ziele, Vorstellungen, Wünsche und Ideen.** Zusammen erarbeiten wir das auf Sie zugeschnittene Konzept. Diese Form beinhaltet viel Flexibilität und die Inhalte, Dauer, Sequenzen, Zeiten etc. baut sich ganz nach Ihren Bedürfnissen auf.

7.3. Ich komme zu Ihnen – Seminare vor Ort

- Die Workshops finden exklusiv für Ihre Kaderpersonen und/oder Angestellten statt.
- Die Workshops finden bei Ihnen vor Ort statt, oder in einem von Ihnen definierten externen Lokal.
Als Unternehmen holen Sie sich das Fachwissen und die Kompetenzen ins Haus und profitieren von geringeren Reisekosten und Ausfallzeiten der Mitarbeitenden. In den Workshops lernen Teams gemeinsam. Dies stärkt den Zusammenhalt.

7.4. Mögliche Angebotsvarianten

Die folgenden Varianten 1-3 zeigen Möglichkeiten auf, wie die Thematik vermittelt werden können und sind keineswegs abgeschlossen.

Der empfohlene Aufbau ergibt sich aus den gewünschten Themen (siehe Kapitel 8).

Variante 1 (Beispiel)

Veranstaltung	Inhalt
1 Tagesveranstaltung	Erlernen des «Autogenes Training» - Teil 1
2 Halbtagesveranstaltungen	Erlernen des «Autogenes Training» - Teil 1
Stundenweise (Online-)Angebote pro Person <ul style="list-style-type: none"> • 1 oder 2 Einzeltermine pro Teilnehmende Person a 60 Min. (z.B. 1 x pro Woche oder pro Monat) 	Persönliche Fragestellungen der Teilnehmenden zu den Themen Stressprävention und Burnout-Prophylaxe

Variante 2 (Beispiel)

Veranstaltung	Inhalt
4 Halbtagesveranstaltungen	Erlernen des «Autogenes Training»
Stundenweise (Online-)Angebote pro Person <ul style="list-style-type: none"> • 2 Einzeltermine pro Teilnehmende Person a 60 Min. (z.B. 1 x pro Woche oder pro Monat) 	Persönliche Fragestellungen der Teilnehmenden zu den Themen Stressprävention und Burnout-Prophylaxe

Variante 3 (Beispiel)

Veranstaltung	Inhalt
1 Halbtagesveranstaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Arten von Stress und ihre Wirkungen. • Aktuelle Stresstheorien und ihr Nutzen für den Alltag. • Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen.
3-5 Miniworkshops a 60 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • Hilfreiche und wirksame Entspannungsübungen sowie Mini-Tools für Zwischendurch.
1 Halbtagesveranstaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Psychische Stressmuster entdecken, erkennen und entschärfen
Stundenweise (Online-)Angebote pro Person <ul style="list-style-type: none"> • 2 Einzeltermine pro Teilnehmende Person a 60 Min. (z.B. 1 x pro Woche oder pro Monat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Fragestellungen der Teilnehmenden zu den Themen Stressprävention und Burnout-Prophylaxe

8. Mögliche Themen für die Mini-, Kurz- und Tages-Workshops

Nachfolgend finden Sie einige der bewährten Themen bezüglich der Stressprävention und Burnout-Prophylaxe. Die Aufzählung ist nicht abgeschlossen.

Mögliche Themen:

- Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeit, Atemtechniken, Mini-Tools und weitere wirksame Methoden).
- Aktuelle Stresstheorien und ihr Nutzen für den Alltag.
- Stressursachen erkennen & bewältigen - Auf der Spur der Stress-, Burnout- und Erschöpfungsmuster.
- Selbstmanagement & Resilienztraining.
- Umgang mit mentalen Blockaden & inneren Antreibern.
- Psychohygiene (Einzel und im Team).
- Wege zum gesunden Schlaf.

Für weitere Themen nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

9. Unterrichtsmethoden

- Kurze theoretische Inputs wechseln mit praktischen Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten ab.
- Die Seminare vermitteln eine psychologische und praxisorientierte Betrachtung.
- Die Seminare basieren auf Methoden und Prinzipien der Erwachsenenbildung. Es wird ein Lernen gefördert, welches durch Selbstverantwortung, Eigeninitiative und Neugierde geprägt ist.
- Ich lege Wert auf Selbsterfahrung und einen praxisorientierten Unterricht.

10. Über mich ...

- Über 25 Jahre Erfahrung in Stressprävention, Burnout-Prophylaxe und psychologischen Themen.
- Erwachsenenbildner mit Kopf, Hand und Herz - so wird Theorie erlebbar!
- Vermittlung der Themen mit hoher Praxistauglichkeit.
- Massgeschneiderte Workshops – direkt bei Ihnen vor Ort.
- Fokus auf nachhaltige Umsetzung im Alltag.

Olaf Esseiva

- CH-4513 Langendorf
- Telefon 078 652 48 93, info@olaf-esseiva.ch, www.olaf-esseiva.ch
Psychol. Berater SGPH (prakt. Psychologe), Psycho-Physiognomiker HIZ, Ausbilder mit eidg. Fachausweis, Schlüssersalzberater, Hypnosetherapeut DGHT, Lehrer für Autogenes Training SAT.



**Lassen Sie uns gemeinsam
Ihr massgeschneidertes Programm entwickeln!**