

# Neuromuskuläres Stresstraining

Burnout erkennen und Präventivmaßnahmen setzen

### Ihre Benefits auf einen Blick



Sie erlernen eine stressfreie Arbeitsdynamik im Team zu etablieren

Sie erfahren Techniken zur Resilienzsteigerung und lernen Anspannung aktiv entgegenzuwirken

Sie erkennen schnell innere und äußere Stressauslöser bei Ihren MitarbeiterInnen

Sie setzen frühzeitige Maßnahmen für eine langfristig gesunde Leistungsfähigkeit im Team

# Ausgangssituation



Wenn innere und äußere Stressoren zusammenwirken und Ruhezeiten zwischen belastenden Projektphasen immer kürzer werden, steigt das Risiko eines Überlastungssyndroms Ihrer Mitarbeiter.

Um dem frühzeitig vorzubeugen, sind Maßnahmen zur Burnout-Prävention unumgänglich.

In diesem ganztägigen Praxisseminar erlernen Sie, die ersten Anzeichen eines drohenden Burnouts zu erkennen, präventive Maßnahmen für Ihre MitarbeiterInnen zu setzen und notwendige Handlungsschritte umgehend einzuleiten.



### Ihr Trainer





#### Dr. Thorsten Ullmann

Humanmediziner, Schauspieler und Theatermacher, PEM-Business-Trainer sowie diplomierter Mentaltrainer und Fitnesscoach.

Sein Schwerpunkt liegt im Auflösen neuromuskulärer Stressmuster und der Entwicklung langfristiger Strategien zur Stressbewältigung, speziell für Menschen in Arbeitsbereichen mit hohem Druck und emotional belastenden Situationen.

# Workshop-Inhalte



Durch das Erlernen gezielter Techniken aus den Bereichen Wahrnehmung, Krafttraining, Medizin und der darstellenden Kunst sind Sie in der Lage frühzeitig Stress- und Burnout Symptome in Ihrem Team zu identifizieren und die notwendigen Schritte einzuleiten.

Nur so kann eine langfristig gesunde Arbeitsatmosphäre gewährleistet werden.

#### Umfang:

Halbtagesworkshop (4 Stunden)

Gangtagesworkshop (8 Stunden)

Teilnehmerzahl: 10 – 15 Personen



## Ziel des Workshops



- ✓ Praxisnaher Überblick über aktuelle, wissenschaftlich fundierte Ansätze zur Burnout-Prävention
- ✓ Präventive Maßnahmen der Stressbewältigung bei MitarbeiterInnen gezielt setzen
- ✓ Kennenlernen der eigenen Muskulatur durch gezielte Grundübungen
- ✓ Korrektes Handeln bei Erkennung erster Burnout Symptome
- ✓ Richtiger Umgang mit MitarbeiterInnen in fortgeschrittenen Burnout-Phasen

### Kontakt

Wir freuen Uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



Beniamino Grossrubatscher, MA, LLM

Tel.: +43 664 215 3866

Email: office@business-biceps.com

Dipl.-Ing. Dr. Patrick Taschner

Tel.: +43 660 20 12 919

office@business-biceps.com





