



STRESS, BURNOUT

... und deren Folgen für das Arbeits- und Privatleben

Ein ca. 3 stündiger, lebendiger Vortrag (incl. „AHA-Effekt“ für die Teilnehmer)

Der Vortrag ermutigt und unterstützt die Teilnehmer bei der Erkennung und Vorbeugung (bei sich selbst und anderen!) von stressbedingten Arbeitsausfällen.

Ausgangspunkt

- Stress wurde von der WHO zu einer der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts erklärt
- Leistungsverdichtung, Arbeitstempo und Zeitdruck nehmen ständig zu und liegen im Jahr 2018 deutlich höher als in früheren Vergleichsjahren.
- Knapp 2/3 der (arbeitenden) Menschen stehen regelmäßig unter Termindruck und von mehr als jedem zweiten Beschäftigten wird ein hohes Arbeitstempo verlangt.

Beobachtungen

- Schon heute sind laut WHO mehr Menschen wegen psychischer Probleme krank.
- Bei den 16 – 48 Jährigen sind psychische Probleme inzwischen weltweit, neben AIDS, die häufigste Krankheitsursache.
- In Deutschland sind sie der Hauptfaktor für einen vorzeitigen Ausstieg aus der Arbeitswelt wegen „Arbeitsunfähigkeit“.
- Häufiger, chronischer Stress verhindert unseren geistig-seelischen Normalbetrieb und führt dann oft in den sog. „BURNOUT“

Angebot

... über diesen Vortrag hinaus:

- Einsatz und Schulung strukturierter Methoden und Techniken zur Erkennung, Bewältigung und Vorbeugung von Stress & Burnout für alle Mitarbeiter
- Ganzheitliche Ausbildung und Coaching in den Bereichen Methoden- und Sozialkompetenz für Führungskräfte

Nutzen für das Unternehmen

Das Angebot unterstützt die Ziele des Unternehmens, indem es Mitarbeiter und Führungskräfte befähigt, kostenintensiven Arbeitsausfällen und stressbedingten Fehlentscheidungen vorzubeugen.

Dadurch wird ein Fundament geschaffen, das die Arbeitsatmosphäre (Motivation) und dadurch die Qualität der Produkte deutlich verbessert und unterstützt.

Das Angebot adressiert Themen sowohl im Lösungs- wie auch im Beratungsbereich, operiert bereichsübergreifend und wirkt nachweislich integrierend.

Im Mittelpunkt steht stets der Kunde (sowohl *Sie* selbst, als auch *Ihre* Kunden!).

Ziele des Angebotes

- Schaffung einer Arbeitsatmosphäre, die von **Wertschätzung, Motivation und Qualität** bestimmt ist,
- ... und so zu einem unverwechselbaren **Mehrwert** für die alle Mitarbeiter führt.

Aus Erfahrung profitieren

Thomas Kabierschke ist seit vielen Jahren als Berater, Trainer u. Coach für Fujitsu und Siemens tätig

- **Wertschätzung**
- **Motivation**
- **Qualität**
- **Mehrwert**

Thomas Kabierschke, Dipl. Psych.

- Nach dem Abitur 10 Jahre Einsatzerfahrung als Polizeibeamter (Kripo) und Mitglied der sog. „*Verhandlungsgruppe*“.
- Danach Psychologiestudium (Abschlussnote 1,0)
- Von 1997 bis 2015 festangestellter Berater, Trainer & Coach bei der *Siemens AG, Fujitsu Siemens Computers* und *Fujitsu Technical Solutions*
- Seit 2015 Partner der *audemagna GmbH* und *freier Berater, Trainer, Coach* und *Psychotherapeut*.
- Diverse Coaching- und Supervisionsausbildungen.



Besonderheiten

- Umfangreiche Ausbildung und mehrjährige Einsatzerfahrung / Mediation bei der *Verhandlungsgruppe der Polizei Bremen* (Spezialist für Mediation in Krisensituationen).
- Gesprächsführung / Kommunikation bei schwierigen Gesprächen.
- Konfliktlösungsstrategien, Persönlichkeitsentwicklung, Stress, Zen-Meditation, körperliche Fitness und mentales Training
- Karate-Do (3. Dan), Kyudo (2. Dan) und Zen-Meditation.
- Lizenziertes Fachtrainer für Karate-Do und Kyudo; Zen-Lehrer