

# Ausbrennen erkennen für Führungskräfte

Caroline  
Timmermann

Januar 2018



- Trainerin
- Zertifizierte Coach
- Karriere- und Führungskräftecoach u.a. an der International School of Management, Dortmund
- HR-Kompetenz aus Personalleitertätigkeit (British Airways Group)
- Führungserfahrung in internationalen Konzernen (BMW AG) sowie im Mittelstand
- Master-Akkreditierte Insights MDI Beraterin
- Mitglied der Rauen Coach Datenbank  
<https://www.coach-datenbank.de/coach/caroline-timmermann.html>
- Auf Xing Coaches finden Sie mich unter:  
[https://coaches.xing.com/profile/Caroline\\_Timmermann](https://coaches.xing.com/profile/Caroline_Timmermann)
- [www.timmermann-consulting.com](http://www.timmermann-consulting.com)
- timmermann consulting gmbh  
Brinkstr. 27, 49685 Emstek  
01732336439  
[ct@timmermann-consulting.com](mailto:ct@timmermann-consulting.com)



## Ausbrennen erkennen - 1 Tag

### **Burnout – Entstehung und Erkennung** 09:00 – 11:00

- Burnout – Was ist das eigentlich?
- Burnout - Symptomatik
- Warum brennen Menschen aus?
- Risikofaktoren
- Diagnose des eigenen Burnout-Status

### **Stresssignale erkennen und gegensteuern** 11:00 – 12:30

- Persönliche Stressoren
- Stress und Burnout
- Strategien zur Stressbewältigung

### **Die Säulen der Burnout-Prävention** 13:00 – 17:00

- Einfluss auf Arbeitsbedingungen nehmen
- Die eigenen Antreiber kennen und regulieren
- Die persönliche Energiebilanz: Möglichkeiten, die Batterien neu aufzuladen
- Berufliche und persönliche Bereiche abgrenzen
- Erholung – aber richtig: Grundlagen des Belastungs- und Erholungsmanagements
- Rückgewinnung einer gesunden Balance

### **Methoden:**

Die Teilnehmer profitieren von aktiven und praxisbezogenen Methoden und entwickeln persönliche Strategien, die sie sofort umsetzen können.

- Aktive Lernformen wie Gruppenübungen, Praxissimulationen, Fallbearbeitung
- Selbstreflexion
- Entwicklung von persönlichen Strategien
- Kurze Impulsvorträge, prägnante Wissensvermittlung und Tipps
- Selbstverbindlichkeitstechniken
- Hoher Selbsterfahrungsanteil