

Aufgrund der
Nachfrage neu mit
frei buchbarem Vertiefungstag

International Business School



LERNEN ALS WEG

ZfU Leadership Academy

27. – 28.09.2012 Seminar, 29.09.2012 Vertiefungstag

24. – 25.04.2013 Seminar, 26.04.2013 Vertiefungstag

16. – 17.10.2013 Seminar, 18.10.2013 Vertiefungstag



Balance statt Burn-out

*Aktives Selbstmanagement im Umgang
mit Stress und Belastungssituationen*

- **Balance zwischen Fremd- und Selbstbestimmung**
Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- **Rebalancing von Körper – Psyche – Geist**
Körper & Energiemanagement, Erhöhung der Stresstoleranz, Überprüfung eigener Ziele
- **Strategien zur Bewältigung chronischer Erschöpfung**
Bewegung – Ernährung – Entspannung
- **Persönliches Wachstum: Love it, change it or leave it. But change yourself!**
Leitfaden zur individuellen und selbstbestimmten Lebensgestaltung

Balance statt Burn-out

Wie bleiben Sie im Gleichgewicht? Was können Sie tun um sich zu schützen? Was müssen Sie verändern, um sich nicht in der Abwärtsspirale eines Burn-out zu verfangen?

Das Seminar mit Prof. Linneweh vermittelt Ihnen neue Ideen und inspiriert Sie, wie Sie Ihre persönliche Balance im Zusammenspiel Ihrer unterschiedlichen Lebensbereiche (Life-Balance) halten können. Sie erkennen, wie Sie selbstbestimmt Ihre Ziele verwirklichen können und wie Ihnen durch Fokussierung auf das Wesentliche und persönliches Ressourcen-Management ein positiver Umgang mit Stress gelingt.

Zielgruppe

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements aus allen Branchen, die sich mit der Auswirkung von positiven und negativen Stressfaktoren und dem erfolgreichen Umgang mit sich selbst auseinandersetzen wollen.

Frei buchbarer Vertiefungstag mit persönlichem Coaching, 09.00 – 16.00 Uhr

Am Vertiefungstag wird konkret auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen eingegangen. Sie erhalten ein persönliches und ganzheitliches – psychologisch und medizinisch – aufeinander abgestimmtes Coaching.

Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und lernen, das latente Konfliktpotenzial erfolgreich zu meistern.
- Sie finden zu einem souveränen Umgang in Rollenkonflikten und im Anforderungs-Dilemma Arbeit – Freizeit – Familie.
- Sie erschliessen sich Sinn, Spass und Zufriedenheit durch aktives Selbstmanagement im täglichen Leben.
- Sie entscheiden durch Ihr persönliches Verhalten, wie Sie erfolgreich mit aussergewöhnlichen Belastungen umgehen.

Trainer / ZfU Faculty



Prof. Dr. Klaus Linneweh

ZfU Core Faculty, ist Professor für angewandte Sozialpsychologie und Koordinator des Instituts für systematische Innovation. 2008 gründete er ein Burn-out Institut in München. Er ist führender Stress- und Kreativitäts-Experte im deutschsprachigen Raum.

Seine praktischen Erfahrungen des persönlichen und innerbetrieblichen Selbstmanagements hat er u.a. in den Büchern «Bevor es mich zerreisst», «Erfolgsfaktor Persönlichkeit» (Managementenerfolg durch Persönlichkeitsentwicklung) und «Balance statt Burn-out» zusammengefasst.

Dank seiner umfangreichen Trainings- und Beratungspraxis auf dem Gebiet der Stress- und Kreativitätsforschung finden seine Veranstaltungen grossen Anklang.

«Nur wer mit sich selbst erfolgreich «umgehen» kann, kann auch verantwortungsbewusst andere führen. Dies ist zugleich eine körperliche, psychische und geistige Aufgabe.»

Prof. Dr. Klaus Linneweh

Das Seminarprogramm

Anforderungs-Dilemma:

Balance zwischen Fremd- und Selbstbestimmung

- Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- Rollenkonflikte Beruf – Familie – persönliche Erfüllung
- Das Phänomen Stress: Eigenes Stressverhalten erkennen
- Burn-out: Chronischer Stress, Erschöpfung des täglichen Lebens
- Körperliche Reaktion im Burn-out

Energiequellen:

Rebalancing von Körper – Psyche – Geist

- Kurzfristige und nachhaltige Gegenmassnahmen, Beseitigung von Ursachen
- Was erleichtert meine Situation kurzfristig?
- Was führt zu nachhaltigen Veränderungen?
- Persönlichkeits- und Selbstkompetenz

Strategien zur Bewältigung

chronischer Erschöpfung:

Fitness – Ernährung – Meditation

- Innere Kraftquellen zum erfolgreichen Umgang mit Stress
- Gelassenheit bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen
- Methoden im Umgang mit Belastungen und Stress
- Aktive Lebensführung: bewusste Ernährung, körperliches Training, Entspannung durch Erholung

Persönliches Wachstum:

Love it – Change it or Leave it!

But change yourself!

- Erkennen der persönlichen Prioritäten und Zielsetzungen
- Werte-System: Ideell, persönlich, familiär, sozial, beruflich
- Entwicklung eines Leitfadens zur persönlichen Lebensplanung

Standard Literatur

Ergänzend zum Seminar empfiehlt die ZfU Faculty folgende Fachliteratur:

Buchtitel: **Balance statt Burn-out**
Autor: Prof. Dr. Klaus Linneweh
ISBN: 978-3-88603-981-4
Verlag: Zuckschwerdt Verlag GmbH

Das Buch können Sie über den ZfU-Buchshop (Tel. +41 44 722 85 44) bestellen.

Arbeitsmethoden

Referate, Diskussionen, Selbststudium und Übungen zur Stressbewältigung

- Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation)

Arbeitszeiten Seminar

1. Tag: 9.00 – 18.30
2. Tag: 9.00 – 17.30 Uhr

Arbeitszeiten Vertiefungstag

3. Tag 9.00 – 16.00 Uhr

Preise 2 Tages-Seminar

ZfU-Mitglieder CHF 2740.–/EUR 2290.–

Standardpreis CHF 2950.–/EUR 2460.–

Preise Vertiefungstag

ZfU-Mitglieder CHF 850.–/EUR 710.–

Standardpreis CHF 950.–/EUR 790.–

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Mittagessen und Pausenerfrischungen und umfangreiche Seminarunterlagen. Besuchen mehrere Personen des gleichen Unternehmens denselben Seminartermin, erhält jeder weitere Teilnehmer 15% Ermässigung (Preis- und Wechselkursänderungen vorbehalten).

Annullationsbedingungen: 45 Tage vor Termin 50%; 30 Tage vor Termin 100% (www.zfu.ch/agb)

Weiterbildungs-Credits: An dieser Veranstaltung werden bis zu 100 Weiterbildungs-Credits angerechnet (1 Credit = 1 CHF). Ihren Weiterbildungscredit-Saldo finden Sie auf www.myzfu.ch!

Beratung / Kontakt

Manuela Palla, Program Managerin

Leadership Academy

Tel. +41 44 722 85 71, manuela.palla@zfu.ch

Veranstaltungsorte

27. – 29. September 2012

16. – 18. Oktober 2013

Panorama Resort & Spa ****

Schönfelsstrasse

CH-8835 Feusisberg am Zürichsee

Tel. +41 44 786 00 00; www.panoramaresort.ch

Transfer: PW: 30min. ab Zürich / ÖV: 60min. ab Zürich Airport

Zimmerpreise: ab CHF 238.50.–/EUR 170.– (inkl. Wellness/Seeseite);
ab CHF 196.–/EUR 180.– (exkl. Wellness/Bergseite)

24. – 26. April 2013

Hotel Belvoir ****

Säumerstrasse 37, CH-8803 Rüschlikon am Zürichsee

Tel. +41 44 723 83 83; www.belvoirhotel.ch

Transfer: PW: 5min. ab Zürich / ÖV: 45min. ab Zürich Airport

Einzelzimmerpreise: ab CHF 225.–/EUR 187.50

Gerne reservieren wir für Sie ein Zimmer zu unseren Spezialkonditionen.

Anmeldung Balance statt Burn-Out mit Prof. Dr. Klaus Linneweh

Fax: Talon ausfüllen oder **Visitenkarte** anheften & faxen an **+41 44 722 85 86**

Telefon: Customer Care Center **+41 44 722 85 01**

Internet: <http://www.zfu.ch/weiterbildung/seminare/sbwt.htm>

<input type="checkbox"/> Herr	<input type="checkbox"/> Frau	Name/Vorname
Firma		
Telefon/Mobile/Fax		
E-Mail		
Funktion/Abteilung		
Strasse/Postfach		<input type="checkbox"/> Firmenadresse <input type="checkbox"/> Privatadresse
Land/PLZ/Ort		

Ich nehme an **folgendem Termin** teil:

27. – 28. Sept 2012 Seminar

24. – 25. April 2013 Seminar

16. – 17. Oktober 2013 Seminar

29. Sept 2012 Vertiefungstag

26. April 2013 Vertiefungstag

18. Oktober 2013 Vertiefungstag

Ja, ich möchte ein **Hotelzimmer reservieren:**

Einzelzimmer

Doppelzimmer

von

bis