

Anmeldung:

Ich nehme an der Veranstaltung "Burnout-Prävention im Unternehmen" am 16.10.2013, 17:30 Uhr, mit ____ Personen teil und melde mich/uns

verbindlich an.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Name

Vorname

Unternehmen

Anschrift:

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass meine Anmelde- und Kontaktdaten zur Vertragsabwicklung verarbeitet werden.

Datum/Unterschrift

Bitte bis 09.10.2013 zurück an:

IHK Südlicher Oberrhein

Melanie Schwarzer

Telefon: (0761) 3858 – 131

Fax: (0761) 3858 – 144

E-Mail: melanie.schwarzer@freiburg.ihk.de

Online anmelden unter: www.freiburg.ihk.de

So finden Sie uns in Freiburg

Mit dem PKW:

Autobahn A5, Ausfahrt Freiburg-Mitte, Bundesstraße 31 Richtung Stadtmitte, Ausfahrt Hauptbahnhof, dann rechts halten.
Parkmöglichkeiten finden Sie in der IHK-Tiefgarage, auf dem Parkplatz Faulerstraße und in der Konzerthausgarage beim Hbf.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bahn oder Straßenbahnlinien 1, 3 und 5 bis Hauptbahnhof.
Buslinie 11 bis Faulerbad, Buslinie 27 bis Stadttheater.

Jeweils ca. 5 Minuten Fußweg bis zur IHK.



Veranstaltungsort:

Industrie- und Handelskammer
Südlicher Oberrhein
Schnewlinstr. 11-13
79098 Freiburg

www.freiburg.ihk.de



Veranstaltungsreihe:
Gesundheit im Unternehmen

Praxisworkshop:
**Burnout - Prävention
im Unternehmen**

Gesundes fördern - Belastungen begegnen

16. Oktober 2013

17:00 Uhr



Burnout - Prävention im Unternehmen

Angesichts ihrer zunehmenden Bedeutung bei krankheitsbedingten Arbeitsausfällen werden psychisch bedingte Krankheiten und deren Prävention zu einem wichtigen Handlungsfeld in der Personalarbeit eines Unternehmens. Eine der wesentlichen Herausforderungen hierbei ist es, psychische Belastungs- und Überlastungssituationen im Arbeitsalltag rechtzeitig zu erkennen, ernst zu nehmen und angemessen darauf zu reagieren.

In unserem Praxisworkshop erwerben Sie Kenntnisse über allgemeine und neurobiologische Stresswirkungen, Stress-Krankheiten und Möglichkeiten der Reduktion gesundheitsgefährdender Stress-Belastungen auf Individual- und Unternehmensebene. Der Workshop vermittelt zudem praktische Fertigkeiten zur aktiven Stressprävention und Regulierung des Energiebudgets bei sich selbst und Ihren Mitarbeitern.

Sie lernen:

Stresswirkungen frühzeitig zu erkennen und als Feedback Ihres Organismus für die optimale Alltagsgestaltung nach persönlichen Zielen und Bedürfnissen zu nutzen.

Sie trainieren:

praktische Techniken zur Ressourcen-Aktivierung und Stressreduktion

Sie erleben:

wie sich die Aktivierung von Energie-Ressourcen positiv auf Ihr Befinden auswirkt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihre

IHK Südlicher Oberrhein

Programm

- 17:00 Uhr: Begrüßung**
Simon Kaiser
IHK Südlicher Oberrhein
- 17:05 Uhr: Vorstellung, Anliegen der Teilnehmer**
- 17:30 Uhr: Vortrag: *Neurobiologische Wirkungen von Stress - Burnout-Prävention auf Individual- & Organisationsebene***
- 18:30 Uhr: Pause**
- 19:00 Uhr: Praktische Übung:**
Stressauslöser & -Wahrnehmung
- 19:30 Uhr: Praktische Übung:**
Selbstmanagement-Übungen zur Stressreduktion
- 20:00 Uhr: Ende der Veranstaltung**

Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Uwe H. Ross

Arzt für HNO-Heilkunde - Psychotherapie
Hypno-systemische Beratung & Therapie
Einzel- & Team-Coaching

Weiterer Termin:

28.11.2013

„Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Personalführung“

IHK-Newsletter

Die IHK-Newsletter liefern aktuelle Tipps und Informationen für Ihren Erfolg und informieren Sie online über die Themen, die die Wirtschaft am Südlichen Oberrhein bewegen.

Melden Sie sich online unter www.freiburg.ihk.de an und wählen Sie dort aus folgenden Themen:

- Arbeitsschutz
- Aus- und Weiterbildung
- Außenwirtschaft
- Dienstleistungsgewerbe
- Energie
- EU-Binnenmarkt
- EU-Info aktuell
- Existenzgründung
- Handel
- Industrie
- Innovationen
- Presseinformationen
- Raumordnung
- Recht
- Regionale Wirtschaftsinformationen
- Steuerpolitik
- Tourismus
- Umwelt
- Unternehmensnachfolge
- Verkehr
- Wirtschaftsunioren Freiburg
- Wirtschaftsunioren Ortenau
- Öffentliches Auftragswesen