



Burnout Prävention für Führungskräfte und Mitarbeitende

2-Tages-Seminar

Burnout Prävention für Führungskräfte und Mitarbeitende

Das Angebot im Überblick



2-tägiges Training



max. 12 Teilnehmende



inkl. Seminarunterlagen und
Fotodokumentation als PDF

Das 2-tägige Training richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre eigene mentale Gesundheit stärken und gleichzeitig Verantwortung für ein gesundes Arbeitsumfeld in ihrem Team übernehmen möchten.

Die Teilnehmenden setzen sich mit der Entstehung von Stress auseinander und lernen, individuelle Stressauslöser sowie persönliche Verstärker im Arbeitsalltag zu erkennen. Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Anforderungen, Bewertungen und Stressreaktionen und reflektieren ihre eigenen Muster im Umgang mit Belastung. Auf dieser Grundlage erarbeiten und üben sie praxistaugliche Strategien zur Selbstregulation und Stressbewältigung. Sie lernen, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben, selbstmitfühlend mit sich umzugehen und wirksame Regenerationsstrategien in ihren Alltag zu integrieren.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit typischen Warnsignalen von Überlastung und Erschöpfung bei Mitarbeitenden und Kolleg:innen und reflektieren ihre jeweilige Rolle im Spannungsfeld zwischen Leistungsanforderung und Fürsorge. Sie üben, Belastungssignale sensibel anzusprechen und unterstützende Gespräche strukturiert zu führen.

All dies unterstützt sie dabei, ihre Rolle im Unternehmen langfristig gesund, stabil und wirksam auszufüllen – und gleichzeitig einen aktiven Beitrag zur Reduktion von Ausfallzeiten sowie zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit des Teams und des Unternehmens zu leisten.

Die Inhalte

Stress-Trias Modell

Dreiklang aus äußeren Stressoren, inneren Stressverstärkern und Stressreaktion

Innere Antreiber

Antreibermodell und innere Stressverstärker

Innere „Erlauber“ als Gegengewicht

Stressreaktion

Individuelle Wirkung von Stress auf körperlicher, emotionaler, mentaler und behavioraler Ebene

Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategien, die alle Stressebenen adressieren: instrumentell, mental und regenerativ

Überlastung bei Mitarbeitenden

Individuelle Überlastungsanzeichen bei anderen wahrnehmen und sensibel ansprechen

Ihre Trainerin

Anna Simon

„Ich arbeite gern mit Menschen, die sich weiterentwickeln wollen und freue mich, sie ein Stück auf diesem Weg zu begleiten. Meine Trainings sind praxisnah, interaktiv und darauf ausgerichtet, Wissen erlebbar zu machen. Mein Ziel ist, dass die Teilnehmenden das Gelernte direkt in ihrem beruflichen Alltag anwenden können.“

Werdegang

- seit 2025 selbstständige Coach, Trainerin und Beraterin
- 2012-2024 Vertriebsmitarbeiterin und –leitung in Unternehmen der Nutzfahrzeug-, Bau- und Automatisierungsbranche
- 2009-2012 Ausbildung zur Industriekauffrau

Qualifikationen

- M. Sc. Wirtschaftspsychologie (FOM Hochschule für Ökonomie & Management), Abschluss in 2026
- B. A. International Management (FOM Hochschule für Ökonomie & Management)
- Psychische Belastung am Arbeitsplatz (Deutsche Psychologen Akademie Berlin)
- Anwenderin Positive Psychologie (abb-seminare)
- Stressbewältigung & Burnout Prophylaxe (campus naturalis GmbH)
- MHFA, Ersthelferin für psychische Gesundheit (Zentralinstitut für Seelische Gesundheit)
- geprüfte systemische Coach (INeKO – Institut an der Universität zu Köln)

Kontakt:

E-Mail: simon@abb-seminare.de



Wofür wir stehen ...

Hoher Lernerfolg: Je höher die Aktivität der Lernenden, desto größer der Lernerfolg. Deswegen ist ein interaktiver Ansatz, „Learning by doing“ ein zentrales Prinzip bei der Konzeption und Durchführung aller Firmentrainings der abb-seminare. Für den Lernerfolg Ihrer Mitarbeiter*innen.

Praxisbezug im Fokus: Der Erfolg eines Trainings misst sich ausschließlich darin, was die Teilnehmenden nach dem Training in ihrer Praxis umsetzen. Deswegen steht nicht Theorie, sondern Praxisbezug, Umsetzbarkeit und Vorbereitung der Anwendung im Mittelpunkt unserer Trainingskonzepte. Für eine nachhaltige Wirkung der Trainings.

Erfahrenes Trainerteam: Wir arbeiten ausschließlich mit Trainer*innen, die wir selbst ausgebildet haben. Wir erwarten kontinuierliche Weiterbildung von allen Trainern, mit denen wir zusammenarbeiten. Das bedeutet für Sie: abb-Trainer sind gut ausgebildete, erfahrene Trainierende, die ihr Handwerk beherrschen und mit ihrer Persönlichkeit überzeugen. Damit der Trainer / die Trainerin zu Ihnen passt.



abb-seminare

So erreichen Sie uns

Ihre Ansprechpartnerin:

Antje Steinke-Schumann

Tel.: +49 341 33203805

E-Mail: steinke-schumann@abb-seminare.de

Hier finden Sie uns:

abb-seminare

Arbeitsgemeinschaft Bildung und Beruf e.V.

Bucksdorfstraße 43

D-04159 Leipzig

Tel.: +49 341 33203800

Web: www.abb-seminare.de

Mail: info@abb-seminare.de

