

Burnout

Prävention und Ressourcentraining

Mag. Alexander Pirchl
Raffelspergergasse 5/2
1190 Wien
+43 650 406 66 91
glanzing@gmail.com

Stress  .at

Sehr geehrte Damen und Herren!

Es freut mich, Ihnen ein Präventionsmodell der Bereiche Stress und Burnout vorlegen zu dürfen, welches ich in weltweit renommierten Betrieben wie Austrian Airlines, Hotel Sacher oder EVN erfolgreich umsetze.

Mein Präventionsangebot richtet sich an Betriebe, welche die Qualitäts- und Produktivitätssteigerung mit motivierten und zufriedenen Mitarbeiter erkennen und erleben möchten.

Das Modell integriert die neuesten Ansätze der Prävention, wie auch längst Bewährtes und Bekanntes.

Einzigartig sind die Sekunden-Skills, welche unmittelbar wirken und während der Arbeitsbelastung, ohne den Arbeitsprozess zu behindern, eingesetzt werden.

Jeder Teilnehmer analysiert und reflektiert seine Lebensqualität. Wertfreie Wahrnehmung mittels Achtsamkeit wird ebenso geübt, wie auch angepasstes Handeln, Zeitmanagement und Kommunikation.

Der ressourcenorientierte Ansatz garantiert, dass sämtliche Teilnehmer unabhängig Ihrer Berufe oder Ihrer Fähigkeiten profitieren. Das bedeutet, dass das Training auch gemischte Gruppen mit Teilnehmern unterschiedlicher Hierarchien zulässt.

Nehmen Sie Ihre Chance wahr, fördern Sie die Prävention und erweitern Sie Ihre Qualitäts- und Produktivitätsstrategien!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Mag. Alexander Pirchl



Primäre Wirkung

- Steigerung der Qualität, Belastbarkeit und Leistung
- Ausgeglichenes und zufriedenes Personal
- Konfliktfreie Kommunikation
- Konfliktfreie Teamdynamik
- ... und mehr

Sekundäre Wirkung

- Halten von gutem und erfahrenem Personal
- Zufriedene Kunden oder Patienten
- Weniger Fluktuation
- ... und mehr

Ressourcenorientiert

- Bewährtes und Bekanntes wird bewusst gemacht
- An die Fähigkeiten und Möglichkeiten angepasst
- Einfach, schnell und effizient anwendbar
- Für jeden sofort umsetzbar
- Nachhaltig

Präventiv

- Nicht nur vor und nach, sondern auch während der Arbeit einsetzbar, ohne den Arbeitsprozess zu behindern
- Rechtzeitig, vorsorglich und langfristig
- Ritualisiert wie das Zähneputzen



Prävention

Die Wirksamkeit von präventiven Tätigkeiten erhöht sich mit der Regelmäßigkeit, mit welcher diese gepflegt werden. Wir putzen unsere Zähne täglich, ohne darüber nachzudenken. Lassen wir diese präventive Tätigkeit einmal weg, fühlen wir uns nicht wohl.

Genauso wie das Zähneputzen ist es sinnvoll, sich entspannende und ausgleichende Tätigkeiten täglich anzueignen. Oft genügt als präventive Aktivität Alt-Bewährtes. Es sind einfache Dinge, wie sich Ruhe zu gönnen oder ein Buch zu lesen. Greifen Sie zurück auf die Ressourcen, die Sie haben. Schaffen Sie sich Zeit dafür!

Die Stress- und Burnoutprävention nach Pirchl beinhaltet drei Module:



**Grabe Deinen Brunnen,
bevor Du Durst hast!**

Besondere Inhalte

Sekunden-Skills

- Während der Tätigkeit einsetzbar, ohne den Prozess zu behindern
- Wirkt sofort und unmittelbar

LQI (Lebensqualitäts-Index)

- Detaillierte Analyse der persönlichen Lebensqualität (Stärken und Schwächen)
- Individuelles Feedback unter vier Augen

Achtsamkeit

- Wertfreie Wahrnehmung und angepasstes Handeln

Stresstest

- Selbsteinschätzung des aktuellen Stresspegels und der Belastbarkeit

1. Sensibilisierung

- Einführung Stress und Burnout
- Belastungsfaktoren
- Stresstest
- Stressreaktionen
- Persönliche Ressourcen

Kenntnisse über Stress und Burnout zu haben, hilft zu erkennen, dass Veränderungen und präventive Maßnahmen notwendig sind. Die persönlichen Belastungsfaktoren machen bewusst, welche Aktionen gesetzt werden können. Viele Stressreaktionen werden sofort und ohne großen Aufwand verändert.

Persönliche Ressourcen werden schnell und unkompliziert umgesetzt.



2. Lifebalance

- Lebensqualität
- Positives Denken
- Zeitmanagement
- Kommunikation
- Teambildung

Die Selbsteinschätzung der persönlichen Lebensqualität stärkt Ressourcen und verändert Schwächen. Positives Denken, ein gutes Zeitmanagement, verständliche Kommunikation und ein unterstützendes soziales Umfeld tragen dazu bei, das Burnout- und Stress-Risiko wesentlich zu vermindern.



3. Stressmanagement

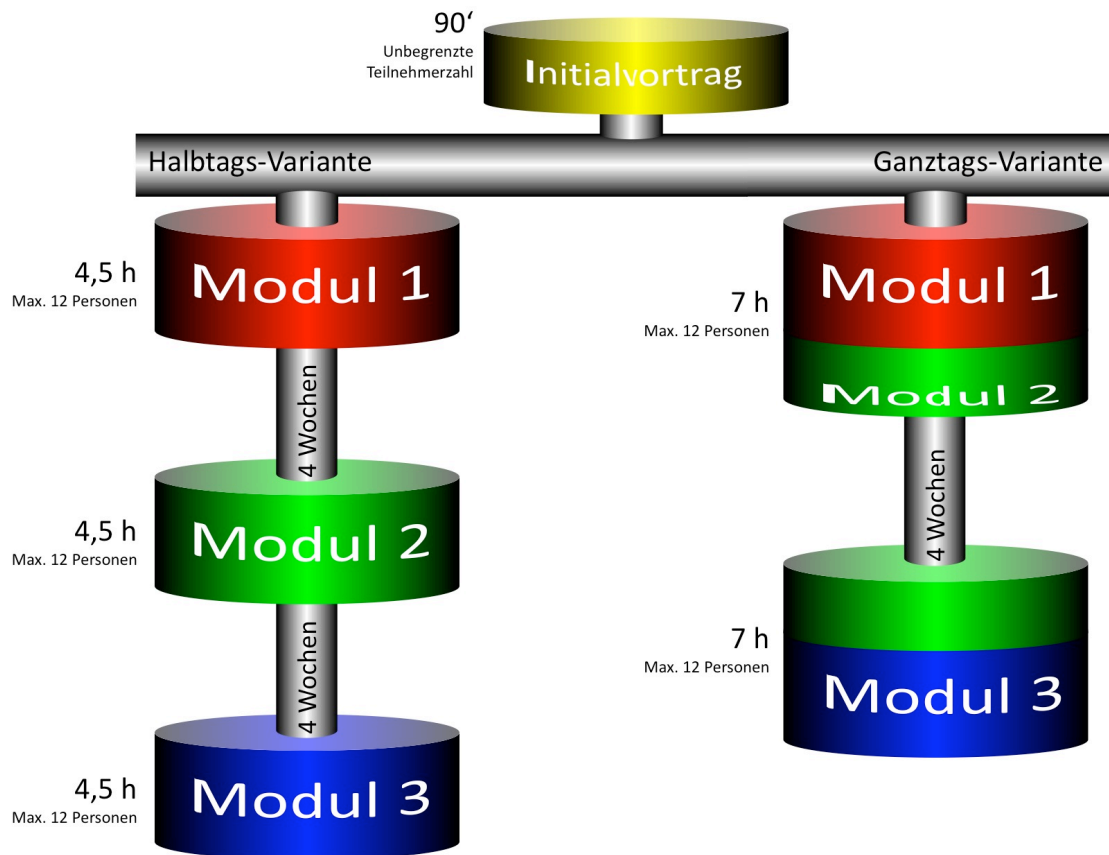
- Sinneswahrnehmung
- Achtsamkeit
- Skills

Eine sensibilisierte Wahrnehmung hilft, Belastungen zu erkennen, bevor sie sich negativ äußern. Die Achtsamkeit wiederum verschafft uns eine wertfreie und erhöhte Aufmerksamkeit, bevor wir entsprechende Skills oder Handlungen setzen.

Es gibt Sekunden-Skills (während der Tätigkeit), Minuten-Skills (in den Pausen) und Stunden-Skills (Zuhause).



Umsetzungsmöglichkeiten



Ein Initialvortrag als WarmUp führt die Teilnehmer ins Thema ein und weckt das Interesse für die Trainingseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist hierbei unbegrenzt.

Die Trainingseinheiten können in zwei Varianten durchgeführt werden:

1. Halbtags-Variante
(Modul 1 – vier Wochen Pause – Modul 2 – vier Wochen Pause – Modul 3)
2. Ganztags-Variante
(Tag 1 – vier Wochen Pause – Tag 2)

Um eine optimale Effizienz und ein personenzentriertes Training zu garantieren, ist bei beiden Varianten eine Gruppengröße von maximal 12 Personen sinnvoll.

Ein jährlicher Repeat-Block von insgesamt 4,5h ist empfehlenswert.

Mag. Alexander Pirchl

Raffelspergasse 5/2

1190 Wien

+43 650 406 66 91

glanzing@gmail.com

www.StressStop.at