

Wir über uns

Wir sind als 100-prozentige Tochtergesellschaft der Kreishandwerkerschaft Recklinghausen spezialisiert auf die Anforderungen sowie die Beratung von kleinen und mittelständischen Unternehmen und verfolgen dieses Ziel bereits seit fünfzehn Jahren erfolgreich.

Im Rahmen der Meisterausbildung und Erwachsenenbildung bietet die IWB GmbH seit Jahren erfolgreich Kurse an.

Ziel der Weiterbildung

In unserem Burnout- Prophylaxe- Seminar lernen Sie in theoretischen und praktischen Einheiten zu den Themen persönliche und berufliche Organisation Methoden kennen, die Sie darin unterstützen können, sich selbst und Ihre Mitarbeiter vor einem Burnout zu bewahren .

Zielgruppe

Arbeitgeber und Arbeitnehmer sämtlicher Gewerke, Tätigkeiten und Positionen, insbesondere Bürofachangestellte.

Information und Beratung

Wir bieten Ihnen eine individuelle und kostenlose Beratung.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit uns

Kontakt

IWB GmbH

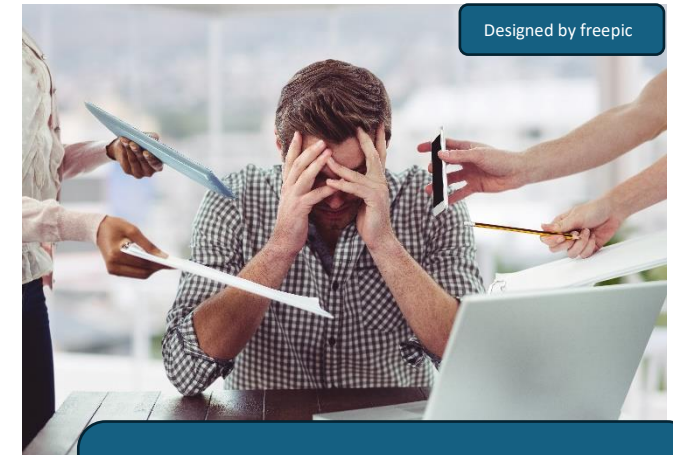
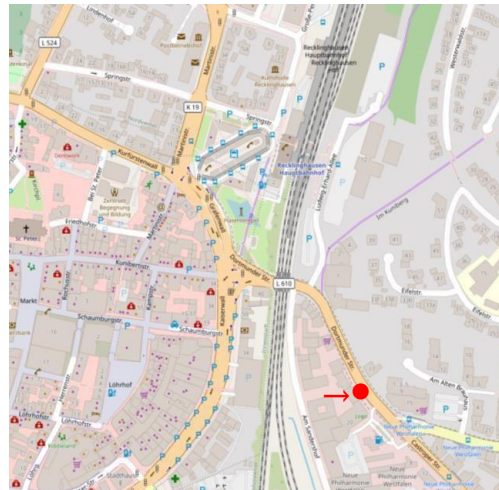
Dortmunder Str. 14

45665 Recklinghausen

E-Mail: info@iwb-recklinghausen.de

Homepage: www.iwb-recklinghausen.de

Tel.: 02361 4803 0



*Stressmanagement,
Entspannung, Zeitmanagement*

Burnout Prophylaxe

Präsenz-Workshop

08.03.2025 & 15.03.2025

08:00 Uhr – 14:30 Uhr

iwb

Institut für Weiterbildung und Beratung GmbH

Ein Unternehmen der Kreishandwerkerschaft Recklinghausen

Technische Ausstattung / Organisation

Das Seminar findet in einem der Schulungsräume der Kreishandwerkerschaft Recklinghausen statt.

In der 30- minütigen Pause haben Sie die Möglichkeit, sich aktiv untereinander auszutauschen und bei einem kleinen Mittagssnack Kontakte zu knüpfen

In unseren Räumlichkeiten befinden sich ein Beamer oder elektronische Tafel, sowie ein Whiteboard.

Die Räumlichkeiten sind temperiert und haben alle natürliches Tageslicht.

Kosten

Innungsmitglieder: 150,00 €

Nicht Innungsmitglieder: 175,00 €

Mindestteilnehmer: 7

Anmeldeschluss:

27.02.2025



Institut für Weiterbildung und Beratung GmbH
Ein Unternehmen der Kreishandwerkerschaft Recklinghausen

Seminarinhalt

Das Seminar zeigt, mit Integration von praktischen Einheiten, Wege der persönlichen und beruflichen Organisation (Zeitmanagement) auf und vermittelt Übungen der Entspannung, die von jedem einzelnen in den Berufsalltag integriert werden können.

Hierzu gehören Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Kinesiologie.

Darüber hinaus geht die Dozentin auf verschiedene Möglichkeiten des aktiven Stressmanagements ein, erläutert Ansätze des Eisenhower und Pareto Prinzips und erarbeitet mit Ihnen persönliche Ziele nach dem SMART Prinzip.

Sie werden darin gestärkt, mehr Achtsamkeit auf den eigenen Körper und dessen Bedarf zu richten und sollen nach dem Seminar Methoden zur Hand haben, Burnout durch aktives Zeitmanagement vorzubeugen.



Ihre Dozentin – Christiane Franke

Dipl. Humanenergetikerin, Gepr. Präventologin

Frau Franke hat neben Ihrer Berufstätigkeit als Groß- und Außenhandelskauffrau eine vielseitige Weiterbildung im sozialen und psychologischen Fachbereich vorzuweisen. Sie hat Studien in den Bereichen Prävention, Psychologie und Humangenetik abgeschlossen und als Ergänzung eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin absolviert.

Frau Franke weiß durch ihre langjährige Berufserfahrung in der freien Wirtschaft, dass Zeitmanagement und Ressourcenmanagement oft zweitrangig ist und dadurch schwerwiegende Erkrankungen wie Burnout keine Seltenheit mehr ist.

Sie möchte jedoch jeden einzelnen darin unterstützen, die geeigneten Maßnahmen zu finden, um dem vorzubeugen.

