

**Burn-In...**  
Das Geheimnis  
der inneren  
Stärke!

# Individuelle Workshop- und Seminarangebote für Firmen

Mein Ansatz und meine Leidenschaft ist es, Menschen, Teams und Unternehmen bei Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu unterstützen und zu begleiten.

## **Burn-In Scheck für Firmen**

- ✓ Resilienz-Training
- ✓ Teamentwicklung
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Konfliktmanagement
- ✓ Kommunikationstraining
- ✓ Burn-Out Prävention

Sie planen eine Tagung oder ein Firmenevent? Sie suchen Angebote für Ihre betriebliche Gesundheitsförderung?

Ich biete Ihnen ein individuelles Workshop- oder Seminarangebot für Ihre Mitarbeiter. Gesundheitsförderung nach Maß!

Nutzen Sie den **Burn-In-Scheck** und investieren Sie vorausschauend in die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter!

### So erreichen Sie mich:

Sabine Specht **Burn-In** Coach und Trainer  
Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699

• [info@burn-in-coach.de](mailto:info@burn-in-coach.de) • [www.burn-in-coach.de](http://www.burn-in-coach.de)

# **Burn-In mit Resilienz-Training**

## **Stark – stärker – resilient!**

**Erfahren Sie und Ihre Mitarbeiter in diesem Workshop, wie Sie ihre Widerstandskraft verstärken können!**

Das Leben privat und beruflich hat enorm an Komplexität und Geschwindigkeit zugenommen. Wir sind umgeben von vielschichtigen Konstellationen, die neue Einstellungen und neues Verhalten verlangen. Wir müssen der zunehmenden Geschwindigkeit durch Ruhe ein Gegengewicht setzen um die gewünschte Lebensqualität zu erhalten. Wir verlassen das tägliche Hamsterrad und erhalten eine neue Komfortzone durch ein verändertes Bewusstsein und Verhalten.

**Dieser Tagesworkshop bietet Raum und Zeit für intensive, persönliche Weiterentwicklung.**

### **Nutzen:**

- fördert Erfolg und Lebensqualität – beruflich und privat
- schafft Entlastung
- fördert Ihre souveräne Selbststeuerung und Stressresistenz
- aktiviert Ihre Kraftquellen und Ressourcen
- erweitert Ihre Wirkungs- und Handlungsspielräume
- stabilisiert Sie für Zeiten mit enormem Druck und starken Herausforderungen
- fördert Ihre Leistungsfähigkeit und erhält Ihre Gesundheit
- stärkt Sie umfassend in Ihren Aufgaben und Anforderungen

### **Themen die im Workshop behandelt werden können:**

- Standortbestimmung und Burn-In Check
- Innere Antreiber aufspüren und ausbalancieren
- Den eigenen Energiehaushalt erkennen und nutzen
- Ressourcencheck
- Kompetenz der Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Denk- und Handlungsmustern reflektieren

**Dauer:** je nach Umfang

---

## **Burn-In... Das Geheimnis der inneren Stärke!**



Sabine Specht...Ihr **Burn-In**-Coach

**Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater**

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699 • [info@Burn-in-Coach.de](mailto:info@Burn-in-Coach.de)

---

# Teamentwicklung

## Gemeinsam sind wir stark!

### „Hand in Hand – wirksam kooperieren und erfolgreicher kommunizieren!“

Der Erfolg und die Effizienz eines Teams hängen wesentlich vom Zusammenspiel innerhalb der Gruppe ab. Menschen, die Teil eines Teams sind und dasselbe Ziel haben, erreichen dieses schneller und einfacher, wenn sie sich gegenseitig fördern und unterstützen.

Gegenseitiges Vertrauen, angemessenes Feedback und Anerkennung sorgen für eine entspannte, kollegiale Atmosphäre. Das alles ist Teil einer Teamkultur, die erarbeitet und trainiert werden kann.

Teams, die gut zusammenwirken, haben eine direkte und klare Kommunikation und sorgen für gegenseitige Unterstützung. Sie zeichnen sich durch emotionale und sachliche Offenheit aus, arbeiten mit Struktur und Verbindlichkeit und verfolgen ihre Teamziele.

In jedem Workshop werden konkrete Maßnahmen und Ziele vereinbart um den Transfer in den Arbeitsalltag zu ermöglichen.

### Themen die im Workshop behandelt werden können:

- Ein gutes Teamklima durch gegenseitigen Respekt und Wertschätzung
- Gute Kommunikation - um die Zusammenarbeit im Team zu verbessern
- Das Kennenlernen fördern und Vertrauen entwickeln
- Den Team-Zusammenhalt stärken und ein „Wir-Gefühl“ entwickeln
- Die Zusammenarbeit nach innen stärken
- Konflikte besser lösen- Eigene Grenzen und die der Anderen kennen und respektieren lernen

**Dauer:** je nach Umfang

---

## **Burn-In... Das Geheimnis der inneren Stärke!**



Sabine Specht...Ihr **Burn-In**-Coach

**Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater**

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699• [info@Burn-in-Coach.de](mailto:info@Burn-in-Coach.de)

---

# Individuelles Stressmanagement

## Wie Sie Stress gut bewältigen und Ihre Lebens- und Leistungsqualität stärken.

Eine hohe Stressbelastung beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und letztendlich auch die Gesundheit. Ein individuelles und effektives Stressmanagement ermöglicht es Ihnen, gut mit Stress umzugehen, so dass Sie Ihren Arbeitsalltag gelassener bewältigen können.

Die Reaktionen auf Stress sind so individuell wie die Menschen. In diesem Seminar werden die unterschiedliche Stressoren und verschiedene Verhaltensmuster herausgearbeitet. Neben den Stressoren geht es also auch um das situative Verhalten der Person. Wie sind meine Verhaltensmuster bei Stress? Wie reagiere ich, wenn ich auf die Stressoren kaum Einfluss habe? So können Sie neben den Stressoren auch Ihr individuelles Stressverhalten reflektieren. Darüber hinaus lernen Sie effektive und nachhaltige Bewältigungsstrategien kennen, um den Stress positiv für sich nutzen zu können.

Das Seminar unterstützt Sie dabei, Ihr individuelles Burn-In-Programm zu entwickeln. Dabei bekämpfen Sie nicht nur die Symptome, sondern Sie entwickeln alltagstaugliche Denk- und Handlungsstrategien. So verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und stärken Ihre Gesundheit.

### Themen die im Workshop behandelt werden können:

- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Physische und psychische Veränderungen bei Stress
- Die individuellen Stressoren identifizieren
- Das individuelle Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- Ressourcen zur Stressbewältigung aktivieren
- Den produktiven Umgang mit Stress einüben
- Langfristige und nachhaltige Bewältigungsstrategien entwickeln

**Dauer:** je nach Umfang

---

**Burn-In... Das Geheimnis der inneren Stärke!**



Sabine Specht...Ihr **Burn-In**-Coach

Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699 • [info@Burn-in-Coach.de](mailto:info@Burn-in-Coach.de)

---

# Konflikte erfolgreich lösen

## Konstruktives Konfliktmanagement

Konflikte gehören zum Arbeitsalltag. Sie führen zu Innovationen und positiven Veränderungen, wenn es uns gelingt, mit ihnen konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen.

In diesem Konfliktmanagement-Seminar werden eigene Einstellungen, Erfahrungen und Vorgehensweisen beim Umgang mit Konflikten hinterfragt und analysiert. Dabei wird deutlich, wie sehr die Wahrnehmung und unterschiedliche Erfahrungen die Art und Weise, wie wir mit Konflikten umgehen, bestimmen. Sie erhalten Anregungen, die eigene Konfliktkompetenz zu erhöhen.

Anhand von Beispielen aus dem beruflichen Alltag bekommen Sie Hilfestellungen, wie Sie andere Mitarbeiter oder Führungskräfte besser verstehen und Konfliktlösungen gestalten können.

### Themen die im Workshop behandelt werden können:

- Entstehung von Konflikten
- Verschiedene Konfliktarten
- Grundeinstellung zu Konflikten
- Umgang mit Beziehungs- und Sachkonflikten
- Lösungsansätze von Konflikten
- Wechselwirkung des eigenen Verhaltens mit dem Anderer
- Störungen ansprechen
- Konstruktives Konfliktmanagement
- Individuelle Konfliktfähigkeit

**Dauer:** je nach Umfang

---

**Burn-In... Das Geheimnis der inneren Stärke!**



Sabine Specht...Ihr **Burn-In**-Coach

Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699 • [info@Burn-in-Coach.de](mailto:info@Burn-in-Coach.de)

---

# Kommunikationstraining

## Erfolgreicher kommunizieren

Kommunikation ist für die meisten Menschen alltäglich und verläuft deshalb scheinbar selbstverständlich. Dieses scheint für die meisten Situationen auch auszureichen. Erst wenn Missverständnisse und Misserfolge auftreten, wird über Kommunikation diskutiert bzw. Kommunikation problematisiert.

In diesem Seminar lernen Sie praxisbezogene Grundlagen der Kommunikation kennen und anzuwenden. Sie trainieren praxiserprobte Gesprächstechniken, um im Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern und Kunden noch überzeugender zu kommunizieren! Selbst besondere Gesprächssituationen steuern Sie so souverän zum gewünschten Ergebnis. Oft liegt es an Kleinigkeiten, ob ein Gespräch für beide Seiten zufriedenstellend verläuft. Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre ist ebenso wichtig wie eine kritische Reflexion Ihres eigenen Kommunikationsstils und eine professionelle Vorbereitung.

### Themen die im Workshop behandelt werden können:

- Verhalten steuern
- Besondere Gesprächssituationen meistern
- Was tun Kommunikationsgrundlagen
- Kommunikationsmodelle - verschiedene Ansätze
- Sach- und Beziehungsebene
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Techniken und Strategien für erfolgreiche Gespräche
- Gesprächsstruktur und Gesprächssteuerung
- Wer fragt, der führt: die richtigen Fragen stellen
- Zuhören lernen: die Technik des aktiven Zuhörens
- Ich-, Sie-, Wir-Botschaften mit verschiedenen Wirkungen
- Kooperative und konstruktive Gespräche
- Eine gute Atmosphäre aufbauen
- Wünsche und Ziele des Gesprächspartners erkennen
- Von der Konfrontation zur Kooperation
- Reflexion und Analyse von Gesprächen
- Das eigene, wenn's schwierig wird?
- Kommunikations-Kompetenz entwickeln
- Sachebene und Beziehungsebene
- Verbale und nonverbale Kommunikation

**Dauer:** je nach Umfang

---

## **Burn-In... Das Geheimnis der inneren Stärke!**



Sabine Specht...Ihr **Burn-In**-Coach

**Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater**

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699 • [info@Burn-in-Coach.de](mailto:info@Burn-in-Coach.de)

---

# Burn-In für Mitarbeiter

## Burnout erkennen und handeln

Erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde und motivierte Mitarbeiter.

Investieren Sie vorrausschauend in die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, denn Stress am Arbeitsplatz verursacht Produktivitätseinbußen und führt zu betrieblichen Kosten durch hohe Fluktuation, krankheitsbedingten Fehlzeiten und geringer Motivation und Engagement.

Stress ist allgegenwärtig und kennt heutzutage jeder: Der Schreibtisch ist überfüllt, ständig klingelt das Telefon, E-Mails müssen abgearbeitet werden, Termine stehen auf dem Plan, der Kollege und der Chef wartet auf die Abgabe von Projektarbeit und Präsentation, private Termine stehen an und müssen erledigt werden.....

Stress ist in aller Munde – „Ich habe Stress oder ich bin im Stress“ und das Wort „Burnout“ ist in Mode gekommen. Denn jeder weiß, wer im Stress ist, gilt als Leistungsträger, arbeitet mit einem hohen Engagement, ist unabkömmlich und erfolgreich – stimmt das? Ist es einfach in unserer heutigen Zeit schick im Stress zu sein?

Doch was steckt eigentlich dahinter? Was ist Stress eigentlich? Was versteht man unter Burnout? Wann und weshalb brennen wir aus? Wie merkt ein Leistungsträger das er ausbrennt und welche Zeichen sind bei den Mitarbeitern alarmierend?

### Themen die im Workshop behandelt werden können:

- Der Weg vom Stress zum Burnout.
- Burnout, was ist das? Was sind die Ursachen und wie sieht der Verlauf aus?
- Wer ist gefährdet und wen kann es treffen?
- Woran können Sie erkennen ob Sie oder ein Mitarbeiter betroffen ist?
- Welche Bewältigungsstrategien gibt es?
- Wie lässt sich ein Burnout verhindern?
- Persönliche Stressanalyse – damit es Sie nicht trifft.

Dauer: je nach Umfang

---

## **Burn-In... Das Geheimnis der inneren Stärke!**



Sabine Specht...Ihr **Burn-In**-Coach

Stresscoach – Burnoutberater – Psychologischer Berater

In der Heck 1 • 56379 Winden • Tel.:0160-93859699 • [info@Burn-in-Coach.de](mailto:info@Burn-in-Coach.de)

---