

Überlastung vorbeugen

Der schnelle Wandel von Unternehmens- und Arbeitsstrukturen sowie der beruflichen Anforderungen fordert jeden heraus, die eigene Arbeitsweise immer wieder neu an die veränderten Bedingungen anzupassen.

Menschen überschreiten aus dem operativen Druck heraus unwillentlich Grenzen ihrer Kompetenz und Freiwilligkeit und sehen sich einem immerwährenden Wechselspiel der ständigen Verfügbarkeit, des stetigen Wandels, der zunehmenden Instabilität des Arbeitsumfelds und des starken Wachstums / Rückgangs der Branche. So werden die Warnsignale ihres Körpers oft nicht ernst genommen. So werden die Frühwarnsymptome von Überlastung, wie u. a. Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen und wiederholte Infekte nicht als solche erkannt. Häufige Krankmeldungen sind zunächst die Folge, bis es mit der Diagnose „chronische Erschöpfung“ zu einem lang anhaltenden Ausfall kommt.

klima und erhöhte Einsatzbereitschaft, weniger Fehlzeiten und erhöhte Produktivität.

Prävention

Überlastung ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der aufgehalten werden kann. Jeder muss selbst seine individuelle Stressanfälligkeit kennen und dafür sorgen, dass der Dauerstress nicht zum Burnout führt. In gezielten Workshops werden Bewusstsein, Methoden und Voraussetzungen aufgezeigt, um für sich ein verantwortungsvolles Umfeld zu schaffen, um eigenverantwortliches Handeln zu fördern und zu festigen.

Individuelle Beratung in Form von Coaching ist vor allem dann sinnvoll, wenn Belastungen die Arbeit bereits beeinträchtigen. Im Einzelcoaching kann gezielt auf die einzelnen persönlichen Themen eingegangen werden. Auf diese Weise kann Motivation, Engagement und Leistungsfähigkeit wieder dauerhaft hergestellt werden.

Ziel dieser Maßnahmen ist es, frühzeitig die Zeichen von Stress, Erschöpfung und Überlastung zu erkennen, die Hintergründe zu verstehen und mit den richtigen Methoden wirksam gegenzusteuern. Wer fürsorglich mit sich selbst umgeht, kann Stress besser bewältigen und beugt Burnout vor.



Gloria Alvaro und Janine Nonny Schmidt

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind die Grundvoraussetzung für konzeptionelles Denken, kreatives Arbeiten an und in Projekten und damit der Erfolgsgarant für jedes Unternehmen. Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter ist rentabel: gutes Unternehmensimage und vereinfachte Rekrutierung, geringere Fluktuation, besseres Betriebs-

Info

Gloria Alvaro ist Business Coach und Beraterin und bietet zusammen mit ihrer Kollegin Janine Nonny Schmidt Einzelcoaching für Führungskräfte, Selbstständige, Existenzgründer und Studenten sowie Seminare im Bereich Schlüsselkompetenzen an.

Büro: Hofgut Hammermühle, Bernhard-May-Str. 58K, Wiesbaden
Info: Dipl.-Ingenieurin Gloria Alvaro, (0611) 24 05 00 27,

► www.gloria-alvaro.de

Dipl. Betriebswirtin Janine Nonny Schmidt, (0611) 24 05 00 26,

► www.jn-schmidt.de

UNSER ANGEBOT ZIEHT IHNEN DIE SCHUHE AUS ...

Machen Sie sich auf die Socken! Am 18. Juni erscheint das neue vhs-Programm für alle, die voran kommen wollen. Anmeldung ab 20. Juni – auch im Internet unter www.vhs-mainz.de.

Infos und Anmeldung von 8.30–20.00 Uhr
vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, Fon 061 31/2625-0,
Fax 061 31/2625-200, E-Mail vhs@vhs-mainz.de

vhs Mainz: Vielfalt im Programm

KUNST UND KULTUR
PLANET ERDE
SPRACHEN
ARBEIT UND BERUF
SCHULABSCHLÜSSE
MENSCH UND GESELLSCHAFT
HAUS UND GARTEN
GESUNDHEIT UND FITNESS

Mainz

Volkshochschule