

# TIMEOUT BURNOUT

timeout statt burnout



**Männer im Spannungsfeld  
Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit**

**Ein Angebot für Führungskräfte  
in Kleinbetrieben**

# timeout statt burnout

## Männer im Spannungsfeld

### Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit

Ein Angebot für Führungskräfte in Kleinbetrieben

Die aktuellen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen fordern Führungskräfte in Kleinbetrieben oft bis an ihre Grenzen. Führungskräfte sind nicht nur als Berufsmann und Ernährer gefragt sondern auch als Partner oder Vater.

«timeout statt burnout» heisst: unterbrechen, bevor die Kräfte ausgehen, die eigene Situation im Spannungsfeld «Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit» analysieren, vorhandene Ressourcen wahrnehmen und für sich und im Betrieb entsprechende Prioritäten setzen.

### Unser Angebot

Sie erhalten praxisnahe Informationen und bearbeiten folgende Themen:

- Auseinandersetzung mit den Ursachen und Folgen von Druck und Stress im Spannungsfeld «Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit»
- Planung und Umsetzung von konkreten Massnahmen im Alltag
- Früherkennung von Symptomen bei sich selbst, in der Familie/Partnerschaft, im Betrieb und bei Mitarbeitenden
- Erarbeiten einer persönlichen «timeout –Kultur» im Spannungsfeld «Betrieb – Familie/Partnerschaft – Freizeit»

### Das Seminar umfasst zwei Tage

- einen Tag Standortbestimmung
- zwei halbe Tage Praxisberatung

Projektorganisation: Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern in Kooperation mit Radix Gesundheitsförderung und dem Gewerbeverband des Kantons Luzern.

Das Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt das Projekt im Rahmen der Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz.



## Daten und Orte

Das Seminar wird zwei Mal durchgeführt

### Durchführung 1

Ausbildungszentrum des Schweizerischen Baumeisterverbands in Sursee

### Standortbestimmung

Do. 9. November 2006 08.30–17.00 Uhr

### Praxisberatungen

Do. 11. Januar 2007 14.00–17.30 Uhr

Do. 1. März 2007 14.00–17.30 Uhr

### Durchführung 2

AAL, Armee-Ausbildungszentrum, Luzern

### Standortbestimmung

Do. 18. Januar 2007 08.30–17.00 Uhr

### Praxisberatungen

Do. 22. März 2007 14.00–17.30 Uhr

Do. 24. Mai 2007 14.00–17.30 Uhr

### Leitung

Martin Buchmann, Team- und Organisationsberater, Thun

Christoph Walser, Lifebalance, Coaching und Weiterbildung, Zürich

Das Seminar baut auf dem bewährten Konzept «timeout statt burnout» auf und wird seit 1999 in Führungsausbildung in Firmen, Verwaltungen und im Bildungsbereich angeboten.

### Weitere Informationen

Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Luzern

Rita Blättler, Tel. 041 228 67 15, bgfm@lu.ch

### Anmeldung und Kosten

Die detaillierte Ausschreibung und die Anmeldung finden Sie auf der Webseite [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch) unter «Aktuell».

Alle Angemeldeten erhalten eine Rechnung über Fr. 800.–.

Der Beitrag muss bis zwei Wochen vor Kursbeginn überwiesen werden. Bei einer späteren Abmeldung kann eine Rückvergütung nur erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann.

### Anmeldetermine

Durchführung 1: 31. Oktober 2006

Durchführung 2: 8. Januar 2007

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.