

KOOPERATIONSANGEBOT

männer.bern

www.bern.maenner.ch

 **timeout statt burnout**

www.timeout-statt-burnout.ch

 **FORUM
MÄNNER
GESUNDHEIT**

www.gesunde-maenner.ch

THEMENPARTNERINNEN

 **UND**

Fachstelle UND
Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen
www.und-online.ch

 **sympact**
Krebs & Partner AG

Gesundheitsmanagement im Unternehmen
www.krebs-partner.ch

 Beratungsstelle
Ehe, Partnerschaft,
Familie

Beratungsstelle für Ehe, Partnerschaft und Familie
www.berner-eheberatung.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise 

www.bernergesundheit.ch

KONTAKT & ORGANISATION

Seminar timeout statt burnout, Bern:
Forum Männergesundheit
René Setz, Fachberater
079 627 79 77, info@gesunde-maenner.ch

Grafik+Druck: Aduva, Bern

timeout statt burnout

Ein Seminar für Männer im Spannungsfeld

Betrieb

Zuhause

Freizeit

28.02., 24.03. und 05.05.2015 in Bern

KOOPERATIONSANGEBOT

männer.bern
Timeout statt Burnout
Forum Männergesundheit



Arbeitskräfte in KMU-Betrieben werden von den aktuellen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen oft bis an ihre Grenzen gefordert.

Mit der Veränderung der Männerrolle sind Arbeits- und Führungskräfte 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–Zuhause–Freizeit“ analysieren,
- vorhandene Ressourcen wahrnehmen
- für sich in diesem Spannungsfeld entsprechende Prioritäten schaffen.

Das ist einfacher gesagt, als getan!

www.bern.maenner.ch

Seminarangebot

Sie erhalten praxisnahe Informationen und bearbeiten folgende Themen:

- Auseinandersetzung mit den Ursachen und Folgen von Druck und Stress im Spannungsfeld *Betrieb–Zuhause–Freizeit*
- Früherkennung von Symptomen bei sich selbst, in der Familie/Partnerschaft und im Betrieb
- Erarbeiten einer „Timeout-Kultur“ im persönlichen Alltag
- Planung und Umsetzung von wirksamen Massnahmen im Alltag

Dauer

- 1 Tag Standortbestimmung
- 2 Abende Praxisberatung

Termine, Ort

- Standortbestimmung:
Sa., 28.02.2015, 9.00–16.30 Uhr
- Praxisberatung 1:
Di., 24.03.2015, 18.30–21.30 Uhr
- Praxisberatung 2:
Di., 05.05.2015, 18.30–21.30 Uhr

Durchführung

«Dreifhaus», Zugang nach dem Haus Sulgeneckstr. 7, 3011 Bern, 5 Minuten vom HB, keine Parkplätze

Leitung

Christoph Walser, Lifebalance, Coaching und Weiterbildung, Zürich. Das Seminar baut auf dem bewährten Konzept *timeout statt burnout* auf, das seit 1999 in Firmen, Verwaltungen und im Bildungsbereich angeboten wird.

Referenzen finden Sie unter:
www.timeout-statt-burnout.ch

Kosten

Standortbestimmung, 2 Praxisberatungen, Semindokumentation: CHF 420.-
Mitglieder Verein *männer.bern* und *männer.ch*: CHF 350.-

Der Betrag muss bis 2 Wochen vor Seminarbeginn überweisen werden. Bei einer späteren Abmeldung kann eine Rückvergütung nur erfolgen, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann.

Individuelle Beratungen

werden separat verrechnet.

Info & Anmeldung

Bis 14. Februar 2015

Mail: info@gesunde-maenner.ch
Telefon: 079 627 79 77
Forum Männergesundheit
René Setz