

Webinar

Als Führungskraft frühzeitig handeln: Belastungen erkennen und Warnsignale kompetent einschätzen

KURZBESCHREIBUNG

In dynamischen Teams mit hohen Erwartungen, ständiger Erreichbarkeit und engen Deadlines kann Überlastung zur Gefahr werden. Dieses praxisnahe Online-Seminar gibt Ihnen und Ihrem Team Werkzeuge, um Überlastungen präventiv zu begegnen.

Sie erhalten einen praxisnahen Überblick über typische Belastungsdynamiken und die Entstehung von Burnout. Anhand eines Modells lernen sie, Warnsignale bei sich selbst und anderen frühzeitig wahrzunehmen, einzuordnen, respektvoll und angemessen darauf zu reagieren.

In der Praxisphase zwischen den Seminartagen vertiefen die Teilnehmenden ihr Wissen und erproben neue Impulse im Berufsalltag.

IHR NUTZEN

Sie erhalten anhand des 12-Stufen-Modells als Orientierungsrahmen einen Überblick zur Einordnung von Belastungsdynamiken

Sie lernen zwischen kurzfristiger Belastung und kritischen Überforderungssituationen zu unterscheiden.

Sie reflektieren eigene Belastungsmuster und Risikofaktoren.

Sie lernen persönliche Stressverstärker und typische Überlastungsdynamiken im Teamkontext zu identifizieren.

Sie werden für mögliche körperliche, emotionale und kognitive Warnsignale von Überlastung sensibilisiert.

Sie lernen, wie eine teamorientierte Kultur gesunder Grenzen und gegenseitiger Aufmerksamkeit gefördert werden kann.

SCHWERPUNKT

Im Fokus stehen Sensibilisierung, Orientierung und Reflexion zum Thema Überlastung. Entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Risikofaktoren, Belastungsmuster und Handlungsmöglichkeiten im Führungsalltag.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte aus allen Bereichen

THEMEN

Eigene Grenzen erkennen, klar kommunizieren und in Stresssituationen bewahren

Warum Grenzen in Teams so schwerfallen und wie „Nein“ ohne Beziehungsschaden geht

Transferaufgabe: Grenzen im echten Alltag testen

Körperliche, emotionale und kognitive Frühindikatoren der Burnout-Falle rechtzeitig erkennen

Typische Dynamiken verstehen und mit kleinen Schritten durchbrechen

Erstellung eines persönlichen Frühwarn- und Handlungsplans

LEHRMETHODEN

Eine Kombination von fundierten theoretischen Inputs, interaktive Übungen und praxisnahen Transferaufgaben

Modul 1 – Als Führungskraft frühzeitig handeln: Belastungen erkennen und Warnsignale kompetent einschätzen

- Das 12-Stufen-Modells als Orientierungsrahmen für einen Überblick zur Einordnung von Belastungsdynamiken und Warnsignalen.

TERMINE

Beginn: 04.02.2027

2 x 0,5 Tage

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Anja Schäfer
E-Mail: a.schaefer@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 511 123598-541

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

48 172

Modul 2 – Als Führungskraft frühzeitig handeln: Belastungen erkennen und Warnsignale kompetent einschätzen

- Reflektion der Transferaufgabe: Grenzen im echten Alltag testen,

Termindetails

TERMIN

Beginn: 04.02.2027

Preis: 570,– € p.P.

Modul 1: Modul 1 – Als Führungskraft frühzeitig handeln: Belastungen erkennen und Warnsignale kompetent einschätzen

- 04.02.2027 (09:00 Uhr) bis 04.02.2027 (13:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Tage
- Trainer*innen: Helene Goltz

Modul 2: Modul 2 – Als Führungskraft frühzeitig handeln: Belastungen erkennen und Warnsignale kompetent einschätzen

- 25.02.2027 (09:00 Uhr) bis 25.02.2027 (13:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Tage
- Trainer*innen: Helene Goltz