

Timeout statt burnout

Seminare
für führende Männer



AusZeit + KräfteManagement
für Führungskräfte und Mitarbeiter

Konzept + Leitung
Martin Buchmann und Christoph Walser

Worum geht es?

Der rasante Wandel in der Arbeitswelt fordert Führungskräfte und Mitarbeitende bis zum «Geht nicht mehr». Die Männerrolle ist im Wandel! Wir bewegen uns täglich im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen, im Beruf, in Partnerschaft und Familie. Nicht nur langjährige sondern auch junge Mitarbeiter mit viel Idealismus finden kaum Zeit und Raum zur Erholung. Gerade Männer werden zu «Kerzen, die auf zwei Seiten brennen» und laufen damit Gefahr, rasch auszubrennen – burnout.

Timeout (im Sport) heisst: Spielunterbruch zur Standortbestimmung – Verschnaufpause, bevor die Kräfte ausgehen – Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen – Entwickeln neuer Zielvorstellungen und Strategien.

Moderne Führung ohne Kreativität ist undenkbar; sie führt zu Routine, verwalterischem Organisieren und zum Stillstand. Um dem vorzubeugen, besteht heute die Herausforderung für uns Männer vor allem darin, eine persönliche Timeout-Kultur zu entwickeln. Regelmässige Auszeiten werden zur notwendigen Grundlage für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und damit auch für die Präsenz und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Timeout

Informationsveranstaltung	2–4 Stunden 0,5 Tage
---------------------------	-------------------------

Timeout I

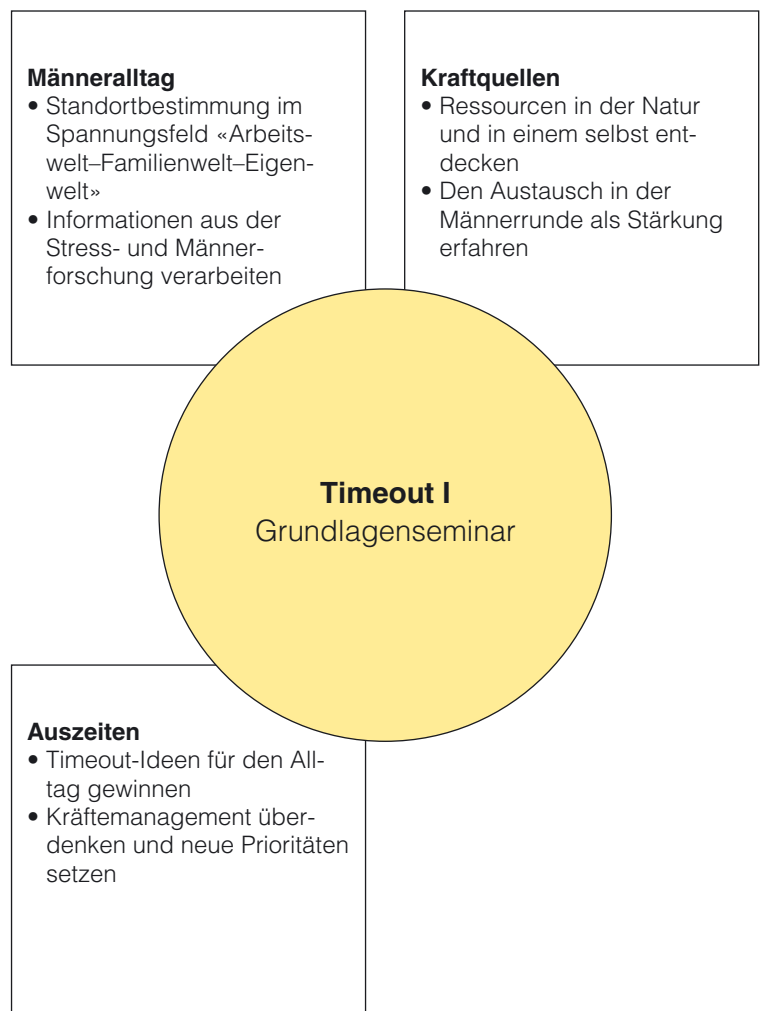
Grundlagenseminar	16–20 Stunden 2,5 Tage
-------------------	---------------------------

Timeout II

Vertiefungsseminar	18–24 Stunden 3 Tage
--------------------	-------------------------

Timeout +

Ausbauseminar	24–32 Stunden 4 Tage
---------------	-------------------------



Wie gehen wir vor?

Angenommen – Sie interessieren sich für ein Timeout-Angebot:

In einem Vorgespräch lernen wir uns gegenseitig kennen. Wir stellen uns und unser Angebot vor. In einer gemeinsamen Auftragsanalyse überlegen wir, wie wir unser Angebot auf ihre Bedürfnisse abstimmen können, und welches für Sie der nächste sinnvolle Schritt ist: z. B. Eine Informationsveranstaltung... Der Baustein Timeout I... Ein speziell auf sie zugeschnittenes Timeout-Angebot... oder...?



Wen haben wir im Auge?

«Führende Männer» aller Berufe und Alter im Rahmen der betrieblichen Aus- und Weiterbildung, d.h. Führungskräfte, Mitarbeiter und Teams in Unternehmen, in Ämtern und in der Verwaltung, in sozialen, pädagogischen und kirchlichen Institutionen, im Gesundheitswesen u.a.

Wir haben in diversen Betrieben in der Ausbildung und als Coaches gearbeitet.

Gesundheitsförderung

- Angebote sinnvoll nutzen: Wellness, Entspannung, Sport
- Impulse zum Thema «Mann und Gesundheit» aufnehmen

Lebensphase

- Persönliche Entwicklungsziele mit Unterstützung durch Coach vertiefen
- Vision und Konzept für eine aktive Freizeitgestaltung im Alltag erarbeiten

Timeout + Ausbauseminar

Sinnfrage

- Zusammenhang von Sinn und Kraft im eigenen Alltag wahrnehmen
- Die aktuelle Lebensphase im Horizont des ganzen Lebens einordnen

Körpersignale

- Körpersymptome als hilfreiches «Frühwarnsystem» verstehen
- Entspannungs- und Atemübungen als Kraftspender kennen lernen

Beziehungsgestaltung

- Aktive Beziehungsgestaltung im Seminar einüben
- Für die zentralen Beziehungen im Alltag neue Ziele setzen

Timeout II Vertiefungsseminar

Männerfreundschaft

- Qualitäten einer guten Männerfreundschaft erkennen und erfahren
- Freundschaftliche Vernetzung im Arbeitsalltag fördern

Was bieten wir zusätzlich an?

- Unser Mitwirken in bestehenden Führungsausbildungen/Weiterbildungen
- Individuelles Coaching als Nachbearbeitung von Seminaren
- Transferarbeit durch Coaching-Gruppen im Alltag unterstützen
- Speziell zugeschnittenes Produkt für eine Organisationseinheit/ein Team
- Ein Angebot für Männer und Frauen (Leitung: Frau+Mann)
- Timeout-Seminare für Bildungsträger im Freizeitbereich
- Und noch ein Angebot, das wir mit Ihnen neu entdecken ...

Timeout statt burnout



Martin Buchmann-Schmiri

Team- und OE-Berater, Supervisor BSO, Gestalttherapeut FPI

- Lehraufträge an Fachhochschulen für Sozialarbeit
- Erwachsenenbildung und Beratung in der Lehrerfortbildung
- Schulungskurse für Personalämter
- Supervision und Coaching mit Teams / Leitungsteams
- Team- und Organisationsberatung im Gefängnis
- Organisation und Leitung männerspezifischer Fortbildungen
- Lehraufträge an einer Rettungsschule
- Führungsbegleitung für Kader verschiedener Firmen
- Kurstätigkeit im Bereich Gesundheit und Lebensgestaltung
- WEG-Praxis für Einzelsupervision und Coaching



Christoph Walser

Theologe, Erwachsenenbildner, Coach ZIS

- Tätigkeit als reformierter Pfarrer im Kanton Zürich
- Entwicklungshilfe in Südamerika
- Seelsorge für Gefängnispersonal und -insassen
- Unterricht in der Ausbildung bei der Stadtpolizei
- Leitung einer kant. kirchl. Fachstelle Männerarbeit
- Seminar- und Tagungsleitung in Firmen und Verwaltung
- Leitung von männerspezifischen Weiterbildungen
- Referate, Dossiers und Buch zu zentralen Männerthemen
- Projektberatung und Kurzzeitberatung für Gruppen
- Coaching für Männer: Balance Beruf-Privatleben

Timeout statt burnout
Ihre Vorsorge
damit führende Männer
gesund bleiben !

Kontakt

Martin Buchmann-Schmiri
WEG-Atelier
Bälliz 64
Postfach 2667
3601 Thun
tel 033 221 70 55
email martinbuchmann@bluewin.ch

Christoph Walser
Lifebalance
Coaching & Weiterbildung
Mühlegasse 33
8001 Zürich
tel 043 343 90 40
email christophwalser@bluewin.ch