

# DURCH AKTIVE SELBSTFÜHRUNG UND GESUNDHEITSMANAGEMENT STRESSKOMPETENZ ENTWICKELN UND BURNOUT VERMEIDEN

2 Tage mit  
Prof. Dr. Mag. (rer.soc.oec.)  
Anna Maria Pircher-Friedrich  
und



Dr. med. Rolf-Klaus Friedrich



---

**GANZHEITLICH GELINGENDES LEBEN**

---

**GESUND ERHALTENDE LEBENS- UND DENKHAL-  
TUNGEN ENTWICKELN**

---

**INDIVIDUELLE RESSOURCEN FÜR GANZHEITLI-  
CHE FITNESS ZU NUTZEN**

---

**VORBEUGEN VON ERKRANKUNGEN AUS DEN  
BEREICHEN HERZ - KREISLAUF, STOFFWECHSEL-  
STÖRUNGEN, TUMORLEIDEN, SCHÄDEN AM  
HALTE- UND BEWEGUNGSAPPARAT SOWIE AL-  
TERSBEDINGTE, KÖRPERLICHE UND GEISTIGE  
LEISTUNGSEINBUSSEN**

---

**KÖRPERLICHE, SEELISCHE, SOZIALE UND EXISTENZIELLE GESUNDHEIT**

---

In der heutigen schnelllebigen, komplexen Wohlstands- und Leistungsge-  
sellschaft ist für Führungskräfte die körperliche, seelische, soziale und  
existenzielle Gesundheit eine absolute Voraussetzung um die täglichen  
Herausforderungen erfolgreich meistern zu können.  
Die Fähigkeiten und sinnvollen Geisteshaltungen der Führungsverantwortli-  
chen und der Mitarbeitenden werden zum entscheidenden Werttreiber  
innovativer Unternehmen. Die Verbesserung der Arbeits- und Lebensquali-  
tät zählt deshalb zu den wichtigsten Aufgaben erfolgreicher Führung.

---

## ZIEL DES SEMINARS

**Ziel dieses Seminars ist es, Persönlichkeitsstärke und die Kunst eines ganzheitlich gelingenden Führens, Lebens und Leistens, auf der Basis gesund erhaltender Lebens- und Denkhaltungen zu entwickeln lernen, um die individuellen Ressourcen der physischen, psychischen, sozialen und existenziellen Gesundheit und Fitness zu nutzen, die wachsenden Herausforderungen meistern und das Auftreten von Stresserkrankungen und Burnout zu vermeiden.**

---

## ARBEITSMETHODIK

Kurzreferate, Lehrgespräche, Reflexion, Einzel- und Gruppenarbeiten, Praktische Übungen bezogen auf den Berufsalltag, Arbeit an Praxisbeispielen der Teilnehmer.

---

## TEILNEHMER

Führende und Mitarbeiter aus Wirtschaft, Schulen und Krankenhäusern

Die Termine sind regelmässig ausgebucht. Wir empfehlen Ihnen eine frühzeitige Anmeldung.

---

## ISF SEMINARLEITUNG

Die ISF-Seminare sind dafür bekannt, dass durch die interaktive Gestaltung ein vertiefender Erfahrungsaustausch und Erkenntnisse für die Praxis sichergestellt sind. Aus der intensiven Auseinandersetzung mit sich selber, findet Persönlichkeitsbildung statt. Durch die gewonnenen Erfahrungen profitieren Sie unmittelbar für Ihre Praxis.

---

## PROF. DR. MAG. (RER.SOC.OEC) ANNA MARIA PIRCHER-FRIEDRICH

ISF-Lehrbeauftragte und Leiterin des Kompetenz-Zentrum Leadership: Sinnzentrierte Führung und Selbstführung. Kompetenz-Zentrum Human Resources / Organisations- & Personalentwicklung.

Professorin für Human Resources Management und Qualitäts- und Dienstleistungsmanagement am Management Center Innsbruck – die unternehmerische Hochschule.

Leiterin des Instituts für sinnorientierte Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung in Meran – Italien. Als international gefragte Vortragende und Seminarleiterin trainiert und coacht sie seit 15 Jahren Führungskräfte aus Wirtschaft, Schulen und Krankenhäusern. Zahlreiche Publikationen von Fachartikeln und Büchern.

---

## DR. MED. ROLF-KLAUS FRIEDRICH

ISF-Lehrbeauftragter und Leiter des ISF-Bereiches Ganzheitliche Gesundheitskompetenz

Facharzt für Anästhesiologie. Europäisches Fachärztdiplom der European Academy of Anaesthesiologie. Zusatzqualifikation als Arzt für Naturheilverfahren und manuelle Medizin.

Jahrelange klinische Tätigkeit in der Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin sowie Schmerztherapie.

Intensive Auseinandersetzung mit der Logotherapie und Existenzanalyse nach Prof. Dr. Viktor Frankl.

Seit 1989 neben freiberuflicher Tätigkeit als Anästhesist, eigene Praxis für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Meran - Südtirol. Internationale Tätigkeit als Vortragender bei Kongressen und Seminaren. Lehrbeauftragter für Präventivmedizin und Stressmanagement an verschiedenen Hochschulen. Sinnzentrierte Organisationsberatung, Supervision und Coaching in Organisationen

---

## TERMINE:

2012

---

09.– 10. August 2012

---

## SEMINARZEITEN

---

Do./Fr. 8.30–12.00 Uhr und 13.15–17.00 Uhr

---

## SEMINARORT

Institut für sinnzentrierte Persönlichkeits- und Unternehmensführung & Co.KG  
Hallergasse 8  
39012 Meran (Bz) Italy

---

## IHR NUTZEN – WARUM SIE TEILNEHMEN SOLLTEN:

- Sie entwickeln Freude und Mut zur aktiven Selbstgestaltung und Selbstbestimmung und wissen, wie Sie die krank machende und lähmende Opferrolle vermeiden können.
- Sie können die Kraft Ihrer Haltungen für ein gelingendes Führen, Leben und Leisten nutzen und erkennen, was Sie körperlich, seelisch und geistig fit hält;
- Sie lernen Wege zur Überwindung von Stress, Niedergeschlagenheit, Lebensangst und Resignation kennen und entwickeln Mut für höhere Ziele;
- Sie erfahren, wie Sie Burnout und Boreout vermeiden und ein hohes Maß an Selbstmotivation und Lebensfreude entwickeln können.
- Sie erkennen Ihre individuellen Möglichkeiten Erkrankungen vorzubeugen;

- Sie lernen in Harmonie mit Ihrem Körper zu leben und bauen unberechtigte Ängste ab;

- Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe der angebotenen Instrumente vom Problem zur Lösung kommen.

---

## ARBEITSFELDER UND THEMEN, DIE WIR U. A. IN DIESER AUSBILDUNG BEHANDELN:

### KERNINHALTE MODUL 1: ARCHITEKTEN DES EIGENEN FÜHRENS, LEBENS UND LEISTENS WERDEN (1. TAG)

- Mut und Freude zum Führen, Leben und Leisten entwickeln,
- Vom Problem zur Lösung
- Die eigene Persönlichkeitsentwicklung aktiv in Angriff nehmen;
- Denkhaltungen für nachhaltigen Erfolg und Erfüllung entwickeln
- Selbsterkenntnis, Selbstgestaltung, Selbstwerdung;
- Vom Typ zum Original
- Neue Möglichkeiten entdecken und wirkungsvoll nutzen
- selbst auferlegte Grenzen überwinden;
- Vom gestressten Opfer zum Selbstwert starken Gestalter;
- Selbstwertstärke entwickeln
- Der Bequemlichkeitsfalle trotzen – Herausforderungen als Chance erkennen und annehmen

### KERNINHALTE MODUL 2: STRESSKOMPETENZ ENTWICKELN - BURNOUT VERMEIDEN (2. TAG)

- Die vier tragenden Säulen der Gesundheit und Leistungsfähigkeit:
- Körperlich, seelisch, sozial, existenziell
- Sinnvolle sportliche Betätigung als Quelle für Fitness, Stressabbau, Leistungsstärke und Lebensfreude;
- Die subjektiven Möglichkeiten der Entspannung für sich zu entdecken;
- Das sieben Schritte-Modell zur Vermeidung von Burnout und Boreout.
- Kognitive, affektive und körperliche Bedürfnisse und Ziele harmonisieren;
- Mit dem Stress – Test das eigene Stressverhalten erkennen und Stressintelligenz entwickeln und Burnout vermeiden

---

## FORMALITÄTEN

Sollte ein Teilnehmer an einem Seminar verhindert sein, ist das Honorar trotzdem zu begleichen.

Das Honorar wird von den Teilnehmern so überwiesen, dass der Betrag vor dem jeweiligen Seminar auf dem angegebenen Konto eingegangen ist.

Annullationsbedingungen: 20 Tage vor Termin kostenlos, 10-19 Tage vor Termin 50% und unter 10 Tagen 100% der Kosten. Beachten Sie auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ISF.

---

## PREIS

Die Kosten belaufen sich auf CHF 1'850.-.  
Die Kosten beinhalten Einschreibgebühr, 2-tägiges Seminar, zwei Dreigangmenüs.

Für NGO's, Schulen und Institutionen im Gesundheitswesen gewähren wir einen Rabatt von 20%.

## ÜBERNACHTUNG

Es besteht die Möglichkeit in einem der schönen Hotels in Meran zu übernachten.

Auf Ihren Wunsch kann unser Reiseservice entsprechende Buchungen vornehmen.

reiseservice@i-s-f.ch

## ÜBERWEISUNG

Postcheckkonto  
Institut für Sinnzentrierte Führung  
Eulerstrasse 9, 4051 Basel  
PC 60-72803-1

Überweisung:  
Swiss Post-Postfinance, Nordring 8, CH-3030 Bern, IBAN  
CH92 0900 0000 6077 2803 1, BIC POFICHBEXXX.

---

## BERATUNG, KONTAKT UND ANMELDUNG

Institut für sinnzentrierte Führung (ISF)  
Frau Antje Nissler  
Eulerstrasse 9, 4051 Basel  
Tel: +41 (0)61 271 11 28  
info@i-s-f.ch  
www.i-s-f.ch

---

**ANMELDUNG ZUM SEMINAR  
«DURCH AKTIVE SELBSTFÜHRUNG UND GESUNDHEITSMANAGEMENT  
STRESSKOMPETENZ ENTWICKELN UND BURNOUT VERMEIDEN»**

Talon ausfüllen oder Visitenkarte anheften und faxen

Fax: +41 (0)61 271 17 04, Telefon: +41 (0)61 271 11 28, Internet: [www.i-s-f.ch](http://www.i-s-f.ch)

Herr

Frau

Name und Vorname

Strasse

Postfach

Firmenadresse  Privatadresse

Land/PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Firma

Funktion/Abteilung

Die Ausbildungsrichtlinien des Instituts für Sinnzentrierte Führung sind mir bekannt und von mir akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift