



irelease®-Trainings- & Ausbildungsgruppe Überfachlicher beruflicher Nutzen und Burnout-Prävention

Unsere Trainings- und Ausbildungsgruppen unterstützen und bilden in vielfacher Weise Persönlichkeits- und Verhaltenskompetenzen („Soft Skills“), die von großer überfachlicher Bedeutung für das moderne Berufsleben sind. Zu ihnen gehören **interpersonelle Wertschätzung, Eigenmotivation, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen (Empathie) und emotionale Kompetenz.**

Das unter anderem vermittelte Wissen über systemische Prinzipien für das Funktionieren aller menschlichen Systeme ist neben dem Bereich der persönlichen und familiären Beziehungen auch für die reibungslose und fruchtbare Zusammenarbeit innerhalb von Teams, Unternehmen und Organisationen bedeutsam. Es erhöht somit die **Teamfähigkeit** und wirkt sich zusammen mit den weiter oben genannten Kompetenzen **förderlich auf die Anforderungen im zwischenmenschlichen Kontakt zu Vorgesetzten, Kollegen und Mitarbeitern** aus.

Darüber hinaus gehören weitere zentrale personale und soziale Kompetenzen, die in den Seminaren vermittelt werden, zu den heutzutage allgemein anerkannten **wichtigsten Vorsorge- und Schutzmaßnahmen gegen Burnout und psychosomatische Erkrankungen.** Sie dienen damit dem **langfristigen Erhalt der Arbeitskraft.** Zu diesen Aspekten des Trainings gehören die Reduzierung biografisch bedingter emotionaler Belastungen, die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Sinnerleben, die Einübung meditativer Entspannungstechniken sowie die Förderung eines intakten und tragfähigen sozialen Beziehungsumfeldes.

Das irelease-Training ist steuerlich von der niedersächsischen Agentur für Erwachsenen- & Weiterbildung **als berufliche Weiterbildung anerkannt.**

Weitere Fragen beantworten wir gerne persönlich.

irelease® Akademie & Praxis für integrale Entwicklung
Tel. 05121-9222613
Email: mail@irelease.de
www.irelease.de