



## Never Burn Out

Ein Seminar für gelungenes Selbst- und Stressmanagement



### Kontakt und Buchung

ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH  
Neubaugasse 1 / 4 / Top 7, A - 1070 Wien

<http://www.fitforkids.at/>

Office:  
Telefon: 01 / 890 11 61 ; 0676/419 50 30  
E-Mail: [office@fitforkids.at](mailto:office@fitforkids.at)

Seminare & Aktivitäten für  
familienfreundliche Unternehmen und  
eine ausgewogene Work-Family-Balance

ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH



## Der Erfolgsfaktor "Work-Family-Balance"

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf hat im gesellschaftlichen Umfeld und der herrschenden Dynamik von heute für alle Betroffenen hohe Priorität: Sowohl ArbeitnehmerInnen, wie auch ArbeitgeberInnen beschäftigt und befasst dieses Thema.

Längst haben moderne Unternehmen ihre Aufmerksamkeit auf dieses Feld gerichtet: Entsprechende Studien zeigen auf, dass sich familienfreundliche Maßnahmen und Aktivitäten in Unternehmen nachweislich positiv auf betriebswirtschaftliche Ergebnisse auswirken: Reduzierte Krankenständen, niedrigere Fluktuationsraten, sowie höhere individuelle betriebliche Performance und Loyalität sind feststellbar.

Die MitarbeiterInnen erleben sich ganzheitlich, eben „als ganzer Mensch“ von ihrem Unternehmen wahrgenommen und angesprochen: Mehr Engagement, Identifikation und Verbindlichkeit sind – auch nachhaltig – die Folge.

Corporate Responsibility in gelebter Form: Eine Investition in eine gemeinsame, erfolgreiche Zukunft.

Diesen Wettbewerbsvorteil gilt es im Sinne aller Beteiligten zu nutzen!

Das vorliegende „Work-Family-Balance“- Programm fokussiert auf die Optimierung der Interessen und Bedürfnisse von ArbeitgeberInnen wie auch ArbeitnehmerInnen.

Das psychosoziale Angebot dieses Programms setzt sich aus mehreren Basis - Bausteinen zusammen, die alle darauf ausgerichtet sind, durch sachbezogene Informationsangebote und Fachinputs die erfolgreiche Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern. Techniken für verbessertes Selbst- und Stressmanagement sowie die Stärkung vorhandener Ressourcen sind ebenso fixe Elemente jedes Workshops.

## Never-burn-out

Ein Workshop der Selbst- und Stressmanagement, sowie Entspannungstechniken zum Thema hat und in dem es um die Schlüsselkompetenzen des Balance-Halten geht: Zwischen Anforderung und Entspannung, Erwartungserfüllung und einer gesunden Selbstbezogenheit

### Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an alle, die einen kritischen Blick auf ihr aktuelles Stresspotential und ihre aktuelle Situation werfen wollen.

### Inhalt

1. Work-Life-Balance, nachhaltige Lösungen für ein ausgewogenes und zufriedenes Leben
2. Verantwortung abgeben & delegieren können – eine Kunst, die nicht jeder kann
3. Wege aus der Perfektionismus-Falle und dem Wunsch „es allen immer recht zu machen“
4. Die Landschaft meiner individuellen Stressfaktoren – Ressourcen und Stressorencheck

5. Effort – Reward Balance, ein Blick hinter die Kulissen

6. Schutzfaktoren und Möglichkeiten gegen Burn out und präventive Maßnahmen

7. Sich selbst etwas Gutes tun – moments of excellence

8. Networking – die Kunst tragfähige Netze zu knüpfen

### Methodik

Fallarbeiten und praktische Beispiele, Fachinputs und Fachinformationen, Diskussionsrunden, Gruppen- und Einzelarbeiten, Tipps & Tricks, Real-Time-Coaching

### Ihr persönlicher Vorteil

Gönnen Sie sich einen ganzen Tag für sich selbst und Ihr persönliches Selbstmanagement. Kommen Sie in Balance und tanken Sie wieder auf. Lernen Sie auf sich selbst besser zu achten – für mehr Wohlbefinden im Alltag und im Berufsleben.

## Die ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH

2001 Gründung der ARGE Erziehungsberatung als Fortbildungseinrichtung. Erster Fortbildungslehrgang.

2003 Gründung des ÖBEB als Absolventenverein sowie Veranstaltungspartner für Elternbildungsveranstaltungen. 2003 Zertifizierung des Lehrgangs als Lehrgang für Lebens & Sozialberatung mit Fachschwerpunkt Elternbildung / Erziehungsberatung, Zertifizierungsnummer ZA - LSB 057.0 / 2003.

2004 Partnerschaft mit Media & Education, Aufbau einer 24 Stunden Online-Beratung und einer Beratungsstelle. 2004/2005 Intensive Medienarbeit zu pädagogischen Themen. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger als HelpTV Nanny im österreichischem TV.

2005 Umgründung in die ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH. 2005/2006 Betreuung einer Kolumne zur Erziehungsfragen in der Kronzeitung. 2005/2006 Entwicklung des sozialpsychologischen Schulungskonzepts für das Training des pädagogischen Betreuungspersonals von MINOPOLIS Kinderbetreuungs GmbH und Gesamtdurchführung der Schulung. 2006 Studie "Vaterschaftenwürfe männlicher Jugendlicher zwischen 15 und 19 Jahren" (veröffentlicht in "Grosse Väter" Holzhausen Verlag, Dr. Martina Leibovici-Mühlberger in Zusammenarbeit mit Conny Bischofsberger).

2006 Erste deutschsprachige qualitative Studie unter der Federführung von Media & Education, zur Situation alleinerziehender Männer in Österreich (Beauftragung BMSG). 2006 Untersuchung zu Elternbildungsangeboten speziell für die Zielgruppe der Väter

2006 Ausweitung der Ausbildungstätigkeit. 1. Ausbildungslehrgang in GRAZ.

Seit 2006 Betreuung einer Seite im Sonntagskurier zu Erziehungsthemen. 2005/2007 Studie "Vom Paar zur Familie", Schutzfaktoren und Risikofaktoren für junge Familien.

2007/2008 Österreichweite Studie zur Qualitätssicherung in der Kleinkindbetreuung 2007/2008 Österreichweite Studie zu Trennungs- und Scheidungsbegleitung 2007 Erhalt der Zertifizierung durch die Donau Universität Krems 2008 Gleichsetzung des Lehrgangs zu Ausbildungen von Instituten für Ehe- und Familienberatung durch das Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen. 2007 Vortragseinladung in das EU Parlament zur Working Group on the Quality of Childhood 2008 akkreditiertes Mitglied in der Working Group on the Quality of Childhood within the EU Parlament 2008 Mitglied der Alliance for Childhood European Network Group 2008 Ausweitung der Ausbildungstätigkeit auf die weiteren Standorte LINZ und VILLACH

Das Team der ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH, unter der Leitung von Dr. Martina Leibovici - Mühlberger, setzt sich aus KollegInnen mit pädagogischem, psychologischem, sozialwissenschaftlichem und unternehmerischem Know-How zusammen

Umfassende Expertise und langjährige Praxis in den Bereichen Eltern- und Erziehungsberatung, Coaching, Erwachsenenbildung wie auch Personalentwicklung, Organisationsentwicklung und Unternehmensberatung sind die Basis unserer Workshops und Unterstützungsangebote.