

Healthy WORK

Psychologie für gesunde Arbeits- und Lebensgestaltung

BELLEVUE

PRAXIS

SCHIMMELPFENNIG

Psychotherapie

Diagnostik

Coaching

übersicht

22-24 oktober

Psychotherapie trifft Organisationspsychologie trifft Sozialwissenschaft: ein wissenschaftlich fundiertes Seminar für Menschen, die ihre Arbeit als belastend erleben oder einen gesünderen Umgang mit Beruf, Karriere und Leistungsdruck entwickeln möchten. Durch Impulse, Übungen, Reflexion und Austausch in kleiner Gruppe lernen Sie, Belastungsmuster zu erkennen und neue Handlungskompetenzen zu entwickeln, um Arbeit und Leben besser in Einklang zu bringen.

[Für wen?] Alle, die unter arbeitsbezogenen Symptomen und Dysfunktionen leiden und dem Risiko von Depression, Burn-Out und Burn-On ausgesetzt sind.

Oder anders formuliert: für alle, die sehr fokussiert auf ihren Job und ihre Karriere sind, oft frustriert und enttäuscht über das Verhalten ihrer Kolleg:innen und Chef:innen, in ihrer Freizeit nur schwer abschalten können dafür aber oft über Job-Themen nachgrübeln, Sorge um ihren Platz in der Organisation oder gar Angst um ihren Job haben, soziale Kontakte und Privates zugunsten des Jobs vernachlässigen, Schlafstörungen, Panikattacken, Angststörungen, Sozialphobien, geringes Selbstbewusstsein oder andere psychische und physische Symptome an sich bemerken, die zumindest auch, job-induziert sind.

[Inhalte] Input zu relevanten Studien, Theorien und Konzepten aus Psychologie, Soziologie, Ökonomie und Philosophie. Psychoedukation, Diskussion, Reflexion, gegenseitiger Austausch, Übungen, Workshops.

[Ziele] Verständnis von toxischen Situationen am Arbeitsplatz entwickeln, eigene dysfunktionale Gedanken und Verhaltensweisen erkennen, aktiv Verhaltensänderung herbeiführen aber auch Akzeptanz erlernen, und berufliche Ziele überdenken.



Warum geraten engagierte und leistungsorientierte Menschen immer wieder an ihre Grenzen? Liegt es an ihnen – oder an der Art, wie unsere Arbeitswelt funktioniert?

Wir betrachten verschiedene Perspektiven und diskutieren Strategien für einen gesünderen Umgang mit Arbeit und Karriere.

Angela und Christian Schimmelpfennig

[Beschreibung] In diesem Seminar und Workshop setzen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit den psychischen und körperlichen Auswirkungen von arbeitsbezogenen Belastungen auseinander. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie belastende Situationen im Arbeits- oder Studienalltag entstehen, welche Faktoren die persönliche Gesundheit gefährden und wie individuelle Muster von Gedanken und Verhalten zur eigenen Überlastung beitragen. Dabei steht nicht nur die Analyse von äusseren Stressoren wie hoher Arbeitsdruck, anspruchsvolle Führung oder toxische Organisationskulturen im Fokus, sondern auch die Reflexion der eigenen Reaktionen, Erwartungen und Ansprüche.

Das Seminar bietet einen geschützten Raum, um eigene Erfahrungen zu teilen, und so Dysfunktionen wie Perfektionismus oder die Identifikation des Selbstwertes über Leistung zu erkennen aber auch fragwürdiges Organisationsverhalten einzuordnen. Es verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Psychotherapie einerseits und Realitäten von Organisationskultur und Arbeitsmarkt andererseits und begleitet die Teilnehmer:innen in ihrem individuellen Coping. Durch gezielte Übungen und Reflexionsaufgaben werden Strategien vermittelt, um mit äusseren Bedingungen besser zurecht zu kommen, kritisch Möglichkeiten der Veränderung zu prüfen und abzuwägen, eigene Limitationen zu erkennen, Grenzen zu setzen, Erwartungen realistisch einzuschätzen, Prioritäten zu klären und: „Karriere“ bzw. „den Job“ in besseren Einklang mit persönlichen Werten und Lebenszielen zu bringen.

[Themen] Die heutige Organisationskultur und Ich - Gründe für Arbeitsbelastung verstehen - Biologische und körperliche Symptome von Belastung - Risiken kontinuierlicher Arbeitsbelastung - Organisationskultur und eigene Einflussbereiche - Eigene Anteile - Der Job als Identitätsstifter - Eigene Werte und Prioritäten - Denkfehler und Interventionen - Handlungskompetenz über mein Leben! - Mein Work-Life-Zukunftsbild

Team



Angela Schimmelpfennig, Psychotherapeutin. War viele Jahre selbst in der Wirtschaft tätig, u.a. im HR-Development der Handelskette DEPOT als Führungskräfte-Trainerin und Mediatorin in der ganzen DACH-Region. Später als Psychotherapeutin ambulant und stationär, in Deutschland und der Schweiz.



Dr. oec. HSG Christian Schimmelpfennig, Psychologischer Berater. War nach mehreren Jahren in der Wirtschaft zehn Jahre in der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung tätig. Als Direktor am Executive MBA der Universität Zürich oder bei Midea Group – ein Fortune-500-Unternehmen – arbeitete er mit über 1'000 Fach- und Führungskräften.

[Wann] Donnerstag, 22.10.26 bis Samstag, 24.10.26 (ganz-tägig)

[Wo] Seminarraum der **BELLEVUE PRAXIS** in Kreuzlingen, Schweiz

[Kosten] 680 Fr.

[Teilnahmezertifikat] in Healthy Work oder Career Psychology

[Gruppengrösse] 6 – 10 Teilnehmer:innen

[Anmeldung und Kontakt] christian.schimmelpfennig@hin.ch

BELLEVUE PRAXIS Schimmelpfennig
Villa Belle-Vue
Hauptstrasse 14 [Süd]
CH-8280 Kreuzlingen
www.schimmelpfennig.ch