



**"Liebe Deinen Nächsten
wie Dich selbst"**

bedeutet doch auch

**"Liebe Dich selbst
wie Deinen Nächsten"**

...

Gelingt diese Balance noch im meinem
anspruchsvollen Arbeitsalltag?

Komme ich selbst nicht oft zu kurz?

Fühle ich mich immer öfter gestresst
und überfordert?

Geht die Belastung und die Verantwor-
tung bereits an meine Substanz?

Wie kann ich das vermeiden?

**Wie kann ich einen ausgezeichneten
Job machen und gleichzeitig auf
mich selbst achten?**

**Habe ich dafür einen inneren Kom-
pass, der mich ausrichtet, wenn ich
die Orientierung verliere?**



Wer sich tagtäglich um die **Bedürfnisse und Sorgen
anderer Menschen** kümmert, verliert dabei schnell
die eigenen aus der Aufmerksamkeit.

Erst recht, wenn die **Arbeitsbedingungen intensiv**
und hoch getaktet sind und noch vieles daneben
bedacht und erledigt werden muss.

Stress und Burnout sind so nur eine Frage der Zeit.

Unsere **C•R•Q®**-Studien mit Berufstätigen in be-
lastenden Berufen haben **erfolgreiche Strategien
aufgezeigt**, wie man sich dagegen wappnen kann.
Aus diesem Wissen entstand dieses einzigartige
Seminarangebot.

C•R•Q®-Balance entwickelt eine **neue Qualität in
der Selbstbestimmung und -regulierung**, in Patien-
ten- und in Arbeitsbeziehungen.

Anforderungen und Ansprüche können so in Pas-
sung gebracht werden, dass man **souverän einen
tadellosen Job** macht, ohne sich zu überfordern und
ohne, dass das eigene Selbst darunter leidet.

Mehr noch: Der Selbstwert wird gefördert durch das
Erleben von Kompetenz und Stolz auf die eigenen
Fähigkeiten.

So bekommt negativer **Stress keine Chance**.

C•R•Q®-Balance

Hier geht es einmal nur um Sie:

- ✓ Sie bringen **Ihre Anliegen und Bedürf-
nisse** in das Seminar ein.
- ✓ Sie entdecken **Belastungsfaktoren und
psychologische Hintergründe** für berufli-
chen und privaten Stress und welche
Unterscheidungen wichtig sind.
- ✓ Sie lernen **schnelle Übungen** kennen
zum Stressabbau und für mentale Stär-
ke.
- ✓ Sie setzen sich bewusst mit **Anforderun-
gen und Ansprüchen an Sie** auseinander
und wie Sie aktuell damit umgehen.
- ✓ Sie erfahren, wie Menschen denken und
handeln, denen das **besonders gut und
stressfrei** gelingt.
- ✓ Sie entwickeln eine klare, systematische
Haltung zu beruflichen Ansprüchen und
Anforderungen im Kontakt mit Patienten,
Angehörigen, Kollegen und Vorgesetz-
ten.
- ✓ Sie erhalten einen **professionellen Kom-
pass**, der eine aktive Gestaltung auch
schwieriger Situationen ermöglicht.
- ✓ Sie können **persönliche Entwicklungs-
ziele** formulieren und umsetzen.



C-R-Q®-Balance

Professionelle Selbstbestimmung
und Resilienz
Basisseminar

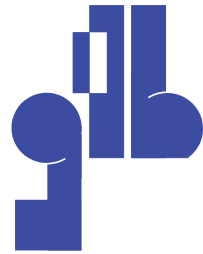
Zertifizierte/r **C-R-Q®**-Trainer/in,
praxiserfahren und mit fachlichen
Zusatzausbildungen

Umfang: 1 Tag (8 h)
Vortrag, Gruppenarbeit, Übungen
Inklusive Trainingsmaterial
Trainingsort: vor Ort in Ihrem Haus

Vertiefungen, Follow-Ups, Teamcoa-
chings, Supervisionen, etc. nach Ab-
sprache möglich.

0651 - 99 90 900
balance@g-t-b.com

Professionelle Selbstbestimmung



C-R-Q®-Balance

Professionelle
Selbstbestimmung
und Resilienz

für Ihr Team

**Festpreisangebot
anfordern unter:**

**balance@g-t-b.com
0651 - 99 90 900**

**g-t-b
Postfach 1968
54290 Trier**

**www.g-t-b.com
www.c-r-q.com**

C-R-Q®
Customer Relationship Quality

C-R-Q®-Balance

Professionelle
Selbstbestimmung und
Resilienz



Keine Chance für Burnout

**Raum für Ihre Daten, z.B.:
[Ihr Haus]**

[Datum/Uhrzeit]

...

**Anmeldungen
bis [Stichtag]**

**bei [Ihr Ansprechpartner]
unter [Durchwahl]**